

REVOLUȚIA IUBIRII

Gaspar György

O altfel de poveste despre atașament și relații

Această carte conține sfaturi și recomandări provenite din experiența autorului, dar nu înlocuiește consilierea psihologică specifică unei anumite probleme. În cazul în care aveți nevoie de tratament de specialitate, autorul și editorul vă recomandă să faceți apel la un psiholog sau un psihoterapeut căruia să-i expuneți problema în cauză.

Numele reale ale persoanelor menționate în lucrarea de față, precum și contextele reale în care au beneficiat de psihoterapie, au fost schimbate pentru a le fi protejată intimitatea.

Dragostea contribuie la modelarea noastră umană. Până la urmă, dacă nu am suferi din dragoste, cred că nu ne-am maturiza niciodată. Vom afla de la Gâspâr că nu este simplu nici să iubești și nici să te lași iubit. Însă iubirea adevărată poate să vindece. Este o carte care va alina multe inimi frânte.

DR. HEDI HOKA, autoarea volumului *Iubesc să fiu femeie*

Dincolo de cunoaștere, Gâspâr dezvăluie povestiri ale viețuirii într-o iubire care ne crește. O carte convingătoare și caldă, scrisă cu inima din minte și mintea din inimă.

DANIELA ANDREESCU, coach, autoarea volumului *Cum gătim realitatea.*

Rețetar de spiritualitate pentru oameni sceptici

Revoluția iubirii, scrisă la scurt timp după Copilul invizibil, carte publicată în 2016 de Curtea Veche Publishing, dovedește că Gâspăr György și-a transformat demersurile de cercetare într-o adevărată misiune de viață. Asta explică, probabil, continuitatea dintre experiențele sale personale și cercetările sale psihologice. Atât analiza relațiilor de cuplu din Revoluția iubirii, cât și cea a relației părinte-copil din prima sa carte sunt inspirate de convingerea profundă că efortul unei vieți conștiente merită asumat. Așadar, nu e deloc de mirare că Gâspăr György se consideră un luptător pentru iubire și că și-a propus să declanșeze o adevărată revoluție relațională în România. Concluziile sale se impun cu forța evidenței: inteligența relațională este o componentă esențială a unei vieți conștiente, iar o viață umană în adevăratul sens al cuvântului nu poate fi obținută decât printr-o transformare personală care ține cont de acest lucru.

IREN ARSENE, director Curtea Veche Publishing Am fost un copil fericit, răsfățat, încurajat, ambiționat, certat, pedepsit, dar mai ales, am fost în toate momentele un copil iubit. La maturitate am înțeles că toate acestea m-au ajutat să fiu un adult încrezător, vesel, luptător, prietenos, optimist. Pentru că tot mai târziu mi-am dat seama că toată viața noastră este o prelungire a copilăriei. Iar Gâspăr György ne explică științific în această carte ceea ce eu doar empiric îmi permit să afirm. Și ne luminează și despre cum funcționează un cuplu. Lectură plăcută!

ANDREEA ESCA, jurnalist

Îți mulțumesc, Găspăr, pentru cartea asta! E terapie curată! Mulțumesc pentru teorie, pentru mărturisirile tale atât de intime, pentru exercițiile atât de utile și pentru fișele practice de la sfârșitul cărții; în sfârșit, mă simt pregătită să câștig lupta pentru iubire pe care o duc de când mă știu! După ce-am terminat de citit cartea, m-am dus la soțul meu, m-am ridicat pe vârfuri ca să fiu mai aproape de chipul lui și i-am spus: „Omule, fii pregătit, de azi o să ne iasă treaba asta cu iubirea, îți promit!” Și sunt sigură că așa o să fie!

Felicitări pentru o cartț atât de necesară și de utilă! Mii de cupluri și mii de copii vor fi salvați cu și prin ea!

IOANA CHICET-MACOVEICIUC, blogger, autoarea volumului *O să te țin în brațe cât vrei tu și încă o secundă*

Dedic această carte bunicului meu patern, Lâszlô; surorii mele, Mihaela Elena; și Larisei, jumătatea mea mai bună, alături de care descopăr zi de zi Xputerearelelațiilor.

CUVÂNT-ÎNAINTE de dr. Harville Hendrix și dr. Helen LaKelly Hunt

SUNTEM ÎNCÂNȚAȚI și, în același timp, onorați să fim invitați să scriem cuvântul-înainte care va însoți cartea *Revoluția iubirii*.

Însemnătatea teoriei și terapiei prezentate în paginile acestei cărți va fi înțeleasă de public, în măsura în care o vom situa în contextul istoric al evoluției relației de cuplu și al terapiei de cuplu.

În vreme ce terapia de cuplu și-a început existența abia în prima jumătate a secolului XX, cuplurile au început să existe cu multă vreme în urmă, în istoria umanității. Primele cupluri mixte erau alcătuite din vânători-culegători, care, timp de mai bine de un milion de ani, au trăit formând „perechi“, stând împreună, în medie, aproximativ patru ani, fără nicio înțelegere formală. Conform cercetărilor din domeniul antropologiei culturale, motivația lor era, în principal, una de natură funcțională: procrearea, protejarea descendenților, împărțirea în comun a hranei și supraviețuirea fizică, iar succesul legăturii lor era efectul unui act etic de „împărțire în comun“ a spațiului în care se adăposteau, a rezervelor de hrană și a susținerii reciproce.

Cea de-a doua formă de manifestare a relației de cuplu a reprezentat-o „căsătoria aranjată anterior de alții“, care a apărut în epoca agrar-pastorală, în urmă cu aproximativ 11 000 de ani. Această schimbare s-a petrecut atunci când populațiile de vânători-culegători s-au stabilit în anumite ținuturi, întemeind așezări umane dezvoltate în jurul unor îndeletniciri agrare, care au devenit în timp sate, apoi, orașe, cetăți, regate și, în cele din urmă, imperii. De-a lungul acestor secole, a luat naștere căsătoria, sub forma unei instituții formale, care s-a dezvoltat, ajungând să fie o instituție legală și socială. În secolele ce au urmat, s-a consolidat o ierarhie până la nivelul unității sociale mai mici a familiei, care, până la urmă, a evoluat devenind un patriarhat religios și politic, ce a asimilat ideea de proprietate asupra tuturor membrilor și le-a redus condiția la aceea de „supus“ al monarhului.

Deoarece fiecare era supus unei ierarhii piramidale dominate de autoritatea masculină, soarta femeilor și copiii era hotărâtă de soț/tată. Asemenea animalelor și recoltelor, ce deveneau proprietatea aceluia care era capul familiei, tot astfel, fiecare aparținea altcuiva. Tații decideau cu cine se vor căsători copiii lor, precum și unde, și cum urmau să își ducă viața. Odată ce supraviețuirea fizică a căpătat stabilitate, factorii care au determinat alegerea perechii maritale erau de acum economici, sociali și aveau în vedere opțiunea politică sau îmbunătățirea propriei condiții.

Perechea ce urma să formeze cuplul era decisă de părinții care doreau să-și asigure perpetuarea sau elevarea condiției lor economice și sociale, iar în unele cazuri, dobândirea unei funcții politice. Deoarece „ghidul“ comportamentului interpersonal în cadrul acestor relații se baza mai degrabă pe tradiția moștenită, în locul afecțiunii sau iubirii, aceste căsătorii aveau tendința să fie stabile din punct de vedere social, dar soții, ambivalenți emoțional și având prea puțin dezvoltată latura romantică, căutau într-un mod discret intimitatea în afara legăturilor matrimoniale.

Supraviețuirea fizico-economico-socială, ca motivație pentru întemeierea relației de cuplu, pare să se fi consolidat în decursul secolelor următoare, chiar pe parcursul epocilor în care forma de manifestare a relației de cuplu se schimba. După cum arată descrierile istorice, în primele două forme de manifestare a legăturii de cuplu -nomadă și agrariană -, a fi fericit nu constituia niciodată motivul pentru formarea relațiilor de cuplu sau pentru ca partenerii să rămână împreună. Această motivație a apărut odată cu cea de-a treia versiune a relației de cuplu, în secolul al XVIII-lea, versiune pe care să se încheie și a cărei durată pare să reprezinte agenda celei de-a patra manifestări, care tocmai începe acum.

Așadar, cea de-a treia versiune a relației de cuplu, căsătoria romantică sau prin alegere democratică, a devenit forma culturală predominantă de căsnicie în secolul al XVIII-lea, la sfârșitul domniei celor 11 000 de ani de patriarhat, odată cu zorii revoluțiilor democratice din Franța și America. Consecința a fost înlocuirea patriarhatului cu un sistem politic și social democratic, care a schimbat definiția ființei umane de la „supus“ sau „sclav“ la „șinele“ independent, cu drepturi depline în fața unei instanțe de judecată, libertatea de a-și urma propriul destin și permisiunea de a se căsători cu persoana de care s-a îndrăgostit. Dacă această formă de căsătorie avea mai puțin legătură cu supraviețuirea în mediul extern și mai mult cu satisfacerea nevoii persoanelor de a se căsători, nimeni nu a înțeles atunci că tirania monarhului, în privința opțiunii maritale, avea să fie înlocuită cu tirania inconștientului, conferind o iluzorie opțiune! Această înțelegere avea să mai aștepte încă alți 150 de ani, ca să se nască Sigmund Freud și, odată cu el, ideea, că factorii dinamici din inconștientul nostru, provenind din perioada copilăriei, sunt cei care determină alegerile maritale și calitatea relațiilor intime de la vârsta maturității.

Părintele psihoterapiei, Sigmund Freud, și-a construit propriul model despre sine sprijinindu-se pe constructul individului care se naștea într-o perioadă ce devansa revoluțiile democratice. Integrând insight-urile din fizica clasică, teoria evoluționistă adaptivă și competitivă a

lui Charles Darwin și filosofia rațională a lui René Descartes, Freud a fost cel dintâi care a construit - în structura individului religios, social și economic - un univers subiectiv prin conflictul dinamic cu el însuși, care explica un comportament interactiv în lumea relațiilor interumane. Modelul său despre sine și modul de vindecare a acestuia devenea tiparul pentru cele mai multe alte forme de psihoterapie, inclusiv terapia de cuplu, și a dominat domeniul psihoterapiei până la jumătatea secolului XX.

După cel de-al Doilea Război Mondial, rata ridicată a divorțurilor a devenit un subiect îngrijorător pentru specialiștii care activau în domeniul sănătății mintale, iar cărțile consacrate terapiei de cuplu au început să apară odată cu anul 1939, numărul lor crescând în mod semnificativ ulterior, înaintea acestui moment, cuplurile aflate în conflict se bizuiau pe îndrumarea religioasă și consilierea psihologică, prin care li se ofereau în principal sfaturi despre modul în care cei doi ar fi trebuit să se comporte în relația lor față de Dumnezeu și unul față de celălalt. Dacă se confruntau cu unele conflicte grave, erau direcționați spre psihoterapeuții specializați în sondarea printr-o analiză profundă și comportamentală, care îi considerau doi indivizi separați, ce se confruntau fiecare cu probleme psihologice, mai degrabă, decât relaționale și îi vedeau și consiliau în ședințe separate. În mod ocazional, unii psihoterapeuți mai avangardiști aveau obiceiul să îi aducă împreună în aceste ședințe, în apropierea încheierii terapiei, dar aceștia operau cu supoziția că o terapie individuală încununată de succes ar fi rezolvat problemele relaționale ale cuplului. În ambele cazuri, intervențiile se centrau pe schimbarea înțelegerii sinelui și a comportamentului individual. În acest timp, conceptul de căsătorie romantică a căpătat o nouă conotație, de căsătorie „egotistă”, relație centrată pe satisfacerea nevoii personale și implicată în mod inconștient și distructiv în polarizare, în locul negocierilor cooperante pentru a atinge un scop comun. Acest fapt a condus la creșterea numărului de divorțuri înregistrate, la coabitare și la o vârstă mai înaintată a adulților care aleg instituția căsătoriei, ceea ce evidențiază apusul căsătoriei

romantice. Fără o intervenție eficientă, coeficienții de succes înregistrați de terapeuții pentru relațiile de cuplu s-au situat sub 20% până în secolul XXI, dar popularitatea terapiei de cuplu a crescut odată cu încolonarea constantă a cuplurilor în fața instanțelor pentru pronunțarea divorțului, cu scopul de a se elibera singure de deziluzie și cu speranțele reaprins de a-și găsi satisfacția în cu totul altă relație.

Vlăstarii surselor relaționale ale terapiei cuplurilor, pe care Găspâr o descrie într-un mod atât de elocvent în paginile cărții de față, au germinat în anii 1950. În următoarele două decenii, hegemonia individului autonom a fost pusă sub semnul întrebării de o teză concurentă, conform căreia, individul nu este doar influențat, ci și transformat de factorii relaționali care determină dezvoltarea și funcția sa. Șinele este dependent de alții pentru a atinge bunăstarea proprie. În vreme ce această teză reconfigura individul ca fiind dependent relațional, și nu autonom, șinele rămânea conceptul fundamental până la jumătatea anilor '70, când psihanaliza relațională a schimbat accentele, aducând „relația” în centrul realității umane, iar șinele împingându-l spre periferie, modificând astfel paradigma esenței umane de la subiectivitate la spațiul interactiv. În consecință, au apărut alte teorii relaționale (relațiile obiectuale, teoria atașamentului, psihologia sinelui, teoria relațional-culturală), care începeau să se refere la „șinele relațional”, „șinele în relație” și „șinele ca relație”, iar acest accent a generat o specie nouă de terapie de cuplu, care identifica clientul cu „relația” în sine, în locul subiectivităților celor doi indivizi (Teoria Gottman, Terapia de Cuplu Centrată pe Emoții, Institutul pentru Cupluri Bader-Pearson, Terapia Imago de Cuplu).

Toate acestea au constituit precursorii celei de-a patra forme de manifestare a relației de cuplu, pe care o numim Căsătoria Conștientă sau Parteneriatul Conștient, concept pe care l-am prezentat pentru prima dată în cartea noastră, *Getting the Love You Want: A Guide for Couples*, în 1988 [Carte care a apărut în 2015, la Editura Herald, în varianta celei de-a douăzecea ediții aniversare,

revizuite și actualizate, lansată cu ocazia conferinței susținute de cei doi autori, sub titlul *Primește iubirea pe care o dorești. Ghid pentru cupluri*. Cartea a introdus, de asemenea, o nouă formă a terapiei de cuplu, pe care am numit-o Terapie Imago de Cuplu. Parteneriatul Conștient își schimbă focusarea de la sine la relație și consideră „relația” o realitate fundamentală, din care șinele este o entitate derivată. Pentru a îmbrățișa această schimbare de paradigmă, partenerii trebuie să-și reconfigureze focusarea, de la propria nevoie de gra-tificare la nevoile relației lor. Rezultatul neașteptat al acestei orientări contraintuitive rezidă în aceea că un astfel de sacrificiu va asigura satisfacerea nevoilor lor într-un mod care nu este posibil atunci când focusarea este aplicată doar asupra sinelui. Când cuplul se transformă în parteneriat, în loc de două forțe oponente, în cadrul proiectului cocreației și interpretării căsniciei lor mult visate, cei doi sunt creatorii unei relații în care înfloresc. Această perspectivă se întemeiază pe ipoteza conform căreia ființele umane sunt intrinsec sociale, că marea problemă umană este ruptura conexiunii relaționale, că toate simptomele emoționale sunt expresii ale anxietății relaționale și că refacerea legăturii relaționale este calea unică și suficientă pentru a asigura bunăstarea umană.

Dezvoltarea constructului Parteneriatului Conștient și răspândirea sa globală constituie viziunea și scopul Terapiei Imago de Cuplu. Acestea i se alătură cu succes și, în același timp, este consolidată de Revoluția Iubirii.

Salutăm cu entuziasm publicarea cărții *Revoluția iubirii*, ca pe o expresie și extensie a acestei schimbări de paradigmă. Având oportunitatea de a afla despre o multitudine de referințe psihoterapeutice și teoretice, cât și o seamă de aspecte edificatoare extrase din autobiografia relațională a autorului, cititorul cărții este îndrumat de un terapeut dăruit profesiei sale și plin de iubire compasională, pe drumul presărat cu îndoieli, provocări și reușite, pe care

oricine le întâmpină într-o relație de iubire merită să asigure prosperitatea. Te invităm, dragă cititorule, să te alături lui și nouă, în proiectul nostru de a crea „revoluția iubirii“.

DR. HARVILLE HENDRIX,

DR. HELEN LAKELLY HUNT 27.03.2017

LE MULȚUMESC

ȘI LE SUNT RECUNOSCĂTOR

ECHIPEI MELE DE LUPTĂTORI pentru iubire și relații sănătoase - Paul Părăuan, Petruța Tașcă, dr. Cristina Petrescu-Ghenea, Carmen Elena Podar, Oana Calnegru, Alexandra Rițiu, Sabina Strugariu, Oana Nașcu, Alina Perșa și Nora Neghină. Voi sunteți cei mai îndrăzneți și revoluționari oameni pe care i-am întâlnit până acum.

Colegilor mei din echipa de formatori ai Asociației Multi-culturale de Psihologie și Psihoterapie - dr. Emöke Tarjân, Diana Stănculeanu, Sorina Petrică, dr. Aurora Szentagotai Tătar, dr. Raluca Anton, dr. Adela Raluca Moldovan, Roxana Nicolau și Zoltân Iszlai. Vă mulțumesc pentru încredere, pentru implicare și pentru prietenie.

Iustinei Cojocar - sufletul nobil care alături de mine a muncit cot la cot pentru ca acest text să capete cât mai mult sens pentru cititorii săi - redactorul care m-a încurajat și mi-a menținut îndrăzneala în momentele mele de cumpănă. Îți mulțumesc!

Oamenilor care mă inspiră în viața de zi cu zi, în plan personal și profesional: Harville Hendrix, Helen LaKelly Hunt, Daniel Siegel, Brené Brown, Esther Perei, Frank Dattilio și mentorul meu de suflet, Monica McGoldrick. Vă sunt recunoscător pentru tot ceea ce creați printr-un efort susținut și atât de semnificativ.

Tuturor semenilor care mă investesc cu încredere și își deschid sufletele față de mine, pentru a-și împărtăși poveștile de viață și pentru a descoperi împreună noua știință a iubirii și #puterearelațiilor; sunt onorat și recunoscător pentru că v-am cunoscut. Comunității care reprezintă PaginaDePsihologie.ro - vă mulțumesc pentru curaj, implicare și dăruire.

Colaboratorilor care cred în mine și în munca mea: Andreea Esca, de la *A List Magazine*-, Alice Năstase Buciuta, de la Revista *Marea Dragoste*; Oana Marinescu, de la OMA VISION; Raluca Balogh, de la Republica; Ioana Hașu-r

Georgiev, de la RFI Romania; Izabela Pănescu, de la DIGI24; Ruxandra Rusan, de la Radio Itsy Bitsy; și întregii comunități de bloggeri care promovează #REvoluțiaRelațională-înRomânia.

Mamei și bunicii mele, Margareta și Iuliana, vă mulțumesc pentru tot ceea ce am primit de la voi și pentru ceea ce încă îmi oferiți cum puteți voi mai bine. Mătușii mele, Elena - îți mulțumesc pentru susținere și toate binecuvântările primite. Terapeutei mele, Laura Drăgan - îți sunt recunoscător pentru ghidajul oferit în descoperirea Sinelui meu înțelept. Finuței mele, Cezara, și mamei ei, Dana, vă port în suflet mereu.

Surorii mele, Mihaela-Elena, una dintre cele mai importante ființe din viața mea - îți mulțumesc pentru că existi

LE MULȚUMESC ȘI LE SUNT RECUNOSCĂTOR 21 și că mă ascuți atunci când îmi este greu și nu am mintea limpede. Viața mea fără tine ar fi fost cu mult mai puțin împlinită.

Larisei și lui Răzvan, familia mea - voi sunteți parte din viața mea de zi cu zi și vreau să vă mulțumesc pentru tot ceea ce trăim împreună. Vă iubesc!

PREFAȚĂ

#REvoluțiaRelaționalăînRomânia

Iubirea mișcă Soarele și celelalte stele. DANTE ALIGHIERI

ÎMI AMINTESC VAG conexiunea de cuplu și dinamica relațională a părinților mei. La primă impresie, aș fi tentat să spun că legătura dintre ei a fost atât de toxică încât, dintr-o bază de siguranță și confort psihologic, s-a transformat în, probabil, cea mai mare sursă de otrăvă a vieții lor. Mă străduiesc serios să scot din cufărul psihologic al amintirilor de lungă durată și altceva decât certuri și interminabile reproșuri, amenințări și ultimatumuri, lacrimi și valuri amenințătoare cu un puternic iz de alcool.

Au trecut mai bine de șaisprezece ani de la moartea tatălui meu și, probabil, peste douăzeci și șase de la ultimul moment în care i-am văzut fericiți pe ai mei. Și, în timp ce scriu aceste rânduri, mă opresc și mă întreb serios dacă ei chiar au fost cu adevărat fericiți. Dacă nu, de ce nu? Și dacă da, unde s-a rătăcit iubirea lor? De ce doi oameni care au insistat să fie împreună s-au transformat în doi adversari care nu mai știau să conviețuiască? Cum se face că o femeie blândă, sensibilă și în același timp puternică și tenace, așa cum era mama, să nu găsească drumul spre inima soțului ei? De ce un bărbat inteligent, citit și profund uman, așa cum era tata, nu-și putea folosi aceste resurse personale pentru a se conecta la femeia fără de care viața lui nu avea niciun sens; și, mai important, *când și cum* a ajuns el să se înstrăineze de toate relațiile semnificative din viața sa?

Observ cum, după fiecare semn de punctuație care încheie câte un enunț, respir sonor, exact ca atunci când îmi propun să exersezi respirația abdominală, doar că de această dată nu este ceva conștient și nici intenționat. Este mai degrabă un șir de semnale prin care corpul încearcă să-mi transmită ceva. Ar putea fi șirul de idei despre care am scris în cartea *Copilul invizibil* - mintea uită, dar

corpul niciodată; sau ar putea fi expresiile copilului interior -care știe mai multe despre viața alături de părinții mei, decât aş prefera eu să-mi mai amintesc acum; sau poate este acea înverșunare a luptătorului din mine - care, mânat de supărare, mânie și frustrare, se dezlănțuie din nou pentru a găsi sensul, motivele și înțelegerea necesare pentru a descoperi psihologia din culisele unei relații de cuplu. În mod cert, ar putea fi multe explicații, iar eu îmi doresc tare mult ca până la finalul acestei cărți să fi pus cap la cap diversele piese din puzzle-ul relațional al părinților mei, pentru ca eu să pot alege ce voi păstra și la ce voi renunța din moștenirea psihologică primită de acasă.

Ceea ce mă ajută și, în același timp, mă bucură enorm este faptul că, în zilele noastre, știința relațiilor de cuplu a evoluat îndeajuns de mult, încât, dacă intenționăm cu adevărat să descoperim atât aspectele conștiente, cât și pe cele inconștiente, care sudează legătura intimă dintre doi parteneri, putem afla codul iubirii. Aceasta nu mai este un mister. Ba mai mult, putem analiza și maniera în care dinamica de cuplu a generațiilor trecute ajunge să influențeze dansul relațional al generațiilor actuale și viitoare - cu alte cuvinte, bagajul relațional cu care pornim de acasă și care ajunge să ne influențeze până în momentul în care ne asumăm efortul unei vieți conștiente. Proces care nu este câtuși de puțin ușor sau irelevant, dar, la fel ca în orice alt domeniu al vieții, și aici succesul le revine luptătorilor îndrăzneți și curioși. Celor care își asumă faptul că nu sunt perfecți, că nici nu este nevoie să fie, că viața este o călătorie a descoperirii de sine, în care nimeni, niciodată, nu trebuie să fie singur. Călătoria este mult mai plăcută și semnificativă dacă le permitem celor dragi să ni se alăture și împreună să descoperim adevăratul sens al vieții.

Un număr infinit de articole și tot mai multe cărți de specialitate descriu și caută să explice tiparele iubirii la adulți, iar în diferite state ale lumii, cercetătorii și promotorii relațiilor sănătoase au pornit adevărate revoluții științifice cu privire la supremația relațiilor. În această carte ne vom axa pe acele teorii, explicații științifice și

perspective terapeutice care au rezonat cel mai bine cu viziunea mea psihologică, pe care le-am testat în cabinetul de psihoterapie și despre care știu că pot funcționa ca o hartă către iubirea adevărată.

Despre mine s-ar putea spune că sunt un „reparator” -exact ca acei meșteri la care apelăm când se strică un televizor, se sparge o țeavă, se tocește un toc sau se dezlipește talpa de la pantofi. Singura diferență ar fi aceea că eu repar relații, acele legături invizibile și extrem de valoroase care există între indivizi și fără de care omenirea nu ar putea supraviețui. Sigur, probabil vă gândiți la tot felul de relații și aveți absolută dreptate; lucrez cu legătura dintre părinți și copii, cu interacțiunile care există între o persoană și comunitatea din care face parte - familia de origine, rețeaua de prieteni, colegi și vecini etc. -, cu modul în care o ființă umană se conectează cu sine, precum și cu acea conexiune specială care se formează între cele două jumătăți ale unui cuplu.

Din toată această înșiruire de relații, cele care mă fac să vibrez mai intens și care scot la iveală luptătorul din mine sunt legăturile de cuplu. Despre diferitele forme ale psihoterapiei se spun diverse lucruri: că terapia individuală ar fi adevărata formă de tratament psihologic; că schimbarea în grup, așa cum se numește psihoterapia într-un grup cu mai multe persoane care se confruntă cu aceeași dificultate este cea mai eficientă și profundă; sau că psihoterapia de cuplu este cea mai dificilă. În portofoliul meu psihologic, am lucrat cu psihoterapia în toate formele sale, iar în ultima vreme, m-am arătat interesat și de terapia online, dar în mod cert nivelul cel mai ridicat de emoții, de creativitate și de satisfacție profesională îl resimt după câte o ședință de terapie în care m-am străduit să reclădesc siguranța și încrederea între cei doi parteneri. O fi din cauza faptului că de mic am mediat, într-un oarecare fel, șirul de conexiuni nereușite dintre părinții mei; datorită faptului că mereu am fost fascinat de legăturile interumane; sau poate că zeul psihologiei relaționale are vreun plan cu mine - nu știu exact. Tot ce știu este că, dincolo de meseria mea și de munca din cabinet,

Începând din 2013, am pornit o revoluție, ca un adevărat luptător. Da, știu că poate părea ușor pompos, chiar și mintea mea mă mustră uneori când afirm acest lucru. Dar orice urmă de jenă sau stânjeneală pălește, la conștientizarea faptului că am declanșat #REvoluțiaRelaționalăînRomânia!

Adevărul este că nu sunt singurul. La nivel internațional există tot mai multe voci sonore care și-au asumat rolul de *luptători pentru iubire* și care au pornit adevărate revoluții relaționale. Dr. Harville Hendrix și dr. Helen LaKelly Hunt, de la Institutul Imago, din SUA; dr. Harriet Lerner, una dintre cele mai influente voci din sfera psihologiei relaționale și autoare a numeroase cărți despre relații; dr. John Gottman și dr. Julie Gottman, de la institutul american care le poartă numele; dr. Sue Johnson, de la Universitatea din Ottawa, Canada; dr. Helen Fisher, de la Universitatea Rutgers, SUA; Esther Perei, autoarea cărții *Inteligența erotică*, ce a susținut în 2016 cel mai important eveniment relațional al anului din Româniă; dr. Ayala M. Pines, de la Universitatea Ben-Gurion, Israel - sunt doar câțiva dintre psihoterapeuții, cercetătorii și curajoșii zilelor noastre care caută să înțeleagă și să promoveze în lumea întreagă importanța vieții de cuplu și rolul major pe care sănătatea relațională îl are asupra funcționării umane și sociale. La nivel național, alături de mine se află și ceilalți psihoterapeuți din cadrul Asociației Multiculturale de Psihologie și Psihoterapie și împreună luptăm pentru starea de bine interpersonal, pentru iubirea adevărată și siguranța relațională. Munca noastră este susținută atât de luptătorii de la nivel internațional, cât și de mai multe comunități locale din România - părinți, cupluri, cadre didactice, specialiști în psihologie și alte științe sociale, care cred că împreună putem produce o schimbare de perspectivă națională asupra conexiunilor interpersonale.

Dar la ce mă refer, mai exact, atunci când folosesc acest *hashtag* ambițios, care sună atât de vitejește!? La faptul că avem nevoie de o schimbare în plan mental și sufletesc; să ne ajustăm, adaptăm și îmbunătățim, de la mic la mare, viziunea asupra rolului și rostului

relațiilor. Cred că, după era inteligenței cognitive, a inteligenței emoționale, am ajuns în perioada de conștientizare, acceptare și cultivare a inteligenței relaționale. Într-o postare pe Instagram, Paulo Coelho, autorul uneia dintre cele mai influente cărți despre simplitatea vieții și tendința noastră de a căuta comorile vieții în locuri nepotrivite, *Alchimistul*, ne atrage atenția asupra faptului că **cel mai important lucru în toate relațiile umane este comunicarea**. Însă oamenii nu mai comunică, nu se mai așază unul lângă altul să vorbească și să asculte. Ei merg la cinema, se uită la televizor, ascultă radioul, își updatează status-urile pe internet, dar aproape niciodată nu mai vorbesc unul cu celălalt. Dacă vrem să schimbăm lumea, trebuie să ne reîntoarcem la momentul în care luptătorii se așezau în jurul focului și spuneau povești, trebuie să credem din nou în tribul nostru și să luptăm pentru relații.

1 Într-un punct asemănător au ajuns și părinții mei în călătoria lor relațională, din cauze de neînțeles pentru ei și inexplicabile pentru mine și ceilalți membri ai familiei lărgite; mama și tata nu mai comunicau sau, mai bine zis, nu se mai auzeau. Din păcate, între ei nici nu mai exista interacțiune sau, atunci când totuși se întâmpla, dialogul era în fapt un dublu monolog compus dintr-o înșiruire de critici, amenințări, acuze și lovituri sub centură. Iar deoarece, așa cum ulterior am conștientizat și eu, negativitatea naște și mai multă negativitate, în timp, aceasta a corodat fiecare dimensiune a legăturii psihologice și emoționale dintre ei doi.

Noi, cei care facem parte din **comunitatea luptătorilor pentru iubire**, le spunem adesea semenilor în cabinetele de terapie, în sălile de workshop-uri sau conferințe, în presa scrisă, audio, online sau TV, că-i vom ajuta să facă ceva revoluționar - să comunice conștient și intenționat. Poate vă întrebați ce mai este și cu utopia asta: „*Cum își permite acest psiholog, cu nume ciudat, să declare că, în secolul XXI, omenirea nu știe să comunice și să relaționeze?*“. Ei bine, cu tot respectul convenit, îndrăznesc să spun că, din păcate, așa este. În momentele în care emoțiile negative pun stăpânire pe noi, atunci când rănilor noastre psihologice

sunt zgândărite sau când siguranța relațională ne este bruiată, ne pierdem luciditatea, nu mai gândim limpede și nici nu mai știm ce facem, doar simțim și acționăm. Implicându-ne în comportamente care nu ne definesc, care-i determină pe parteneri să se întrebe uimiți cine suntem și ce am făcut cu iubirea vieții lor. Da, la astfel de momente fac referire, acestea sunt situațiile de viață în care ne este vitală inteligența relațională pentru a asigura o comunicare adevărată, conștientă și intenționată.

Regret într-un fel că știința a evoluat atât de greu în ceea ce privește psihologia relațiilor de cuplu și explicarea iubirii; că teoria atașamentului la adulți a devenit o perspectivă de referință abia în ultima vreme; că Harville și Helen nu au ajuns în România cu a lor Teorie Imago, mai repede; că Daniel Siegel nu a scris cărți despre creier și starea de prezență conștientă pe vremea tatălui meu; dar cel mai tare regret că nu am putut salva relația de cuplu a părinților mei, că, în ciuda intuiției mele exacte, nu mi-am dat seama de mic de faptul că într-un cuplu nu contează doar *Ea și El* (sau Ea și Ea, sau El și El) - că **legătura invizibilă dintre cei doi este la fel de importantă și că aceasta nu poate supraviețui în condițiile în care doar unuia îi este bine sau când nu există siguranță pentru amândoi.**

Dar poate așa a fost scris să fie, ca suferința și regretele să mă ajute să-mi asum curajul de a porni o revoluție relațională și în România. Am citit de curând *The Book of Joy* -un dialog inedit între Sanctitatea Sa, Dalai Lama, liderul tibetan și promotorul budismului la nivel mondial, și Desmond Tutu, probabil cel mai cunoscut arhiepiscop din lume, care militează pentru pace -, o carte în care suferința nu este văzută ca o problemă, ci ca o oportunitate pe care ne-o oferă destinul. Poate, asta a fost să fie crucea mea. Să fiu crescut într-o familie cu nenumărate provocări de relaționare și probleme de sănătate mintală, pentru ca mai apoi să-mi găsesc calea și sensul în viață. Să cunosc întâi greșelile pe care noi, oamenii, le putem face în plan relațional, pentru ca aventura vieții mele să conștientizeze în căutarea și descoperirea remediilor - modalități empirice și cele susținute

științific prin care partenerii nu doar să supraviețuiască împreună, așa cum a fost cazul părinților mei, ci să trăiască cu adevărat bucuria vieții în doi.

Lăsând deoparte regretele specifice unei vieți imperfecte și povara sentimentului de neajutorare și neputință, vreau să vă vorbesc și despre curajul care ne călăuzește atunci când îndrăznim să visăm la ceva măreț și, asumându-ne orice risc, mergem înainte spre atingerea obiectivelor ghidate de valori. În 2007, la un an după ce mi-am finalizat studiile universitare în psihologie, am început alături de încă trei colegi să organizăm în Satu Mare evenimente de promovare a sănătății mintale și sufletești. Încă de pe atunci am simțit că ceea ce mă atrage cel mai mult este psihologia sistemică, știința care se ocupă de relațiile interpersonale - de cuplu, familiale și cele profesionale. Niciodată nu am fost atras de psihologia organizațională, partea sistemică ce se ocupă de relațiile dintre angajați și colegii lor de la alte niveluri profesionale. Și chiar dacă rareori, ce-i drept, accept câte o invitație lansată de companii sau multinaționale, am mereu grijă să evidențiez importanța vieții de familie și umanitatea relațională. Dar, revenind la anul 2007, atunci a fost, cel mai probabil, începutul real al traseului meu profesional, atunci am început să organizăm la nivel local primele cursuri de specializare pentru psihologii și medicii de familie din zonă și din județele vecine, primele ateliere pentru părinți și tot atunci s-au pus bazele mai multor inițiative locale de coalizare pozitivă între ONG-uri și instituții publice. Era ceva măreț pentru noi, un start care a început foarte frumos și care atfea să fie îmbrățișat la modul serios de comunitate. Ulterior, am început să identific în interiorul meu tot mai des un sentiment interesant, nou și nu tocmai confortabil - „acel ceva” ce-mi spunea că există ceva mai mult decât atât: auzeam o voce între gândurile mele care, foarte lent, îmi șoptea că locul meu nu mai este în Satu Mare, că misiunea mea s-a încheiat și pe zi ce trece simțeam că nu-mi mai este bine, că nu-mi mai găsesc locul. Subiect care ulterior a devenit una dintre părțile principale ale psihoterapiei mele. Terapeuta de orientare jungiană cu care lucrez de mai bine de trei ani are mereu grijă să-mi

reamintească faptul că identificarea locului este o provocare pentru mine.

Dar, revenind la ultimii ani petrecuți în Satu Mare, pe principiul „universul îți dă tot ce ceri, dacă ai răbdare să și primești“, în primăvara lui 2009, a venit prima invitație pentru a mă reloca în București. Îmi amintesc și acum felul în care inima mea s-a umplut de bucurie și entuziasm, cum am simțit că trăiesc din nou, că viața începe să recapete culoare și simțeam cum ceva important s-ar putea petrece în îndepărtata capitală, dacă aș găsi curajul de a-mi gestiona teama de incertitudine și de eșec. A fost și va rămâne extrem de surprinzător să constat cum în doar câteva secunde treceam de la extaz la agonie și invers, cum se luptau două forțe înlăuntrul meu. Una care încuraja schimbarea și care-mi spunea că, în sfârșit, am șansa de a merge mai departe pe **drumul meu**, și o alta care mă avertiza zgomotos cu privire la tot ce am de pierdut, dacă voi renunța la viața-mi confortabilă din Satu Mare, și că nu mă voi descurca în jungla bucureșteană. Cu tot respectul față de Bucureștiul pe care-1 iubesc și față de locuitorii lui, care mi-au devenit între timp **noul trib**, vreau să subliniez că în mintea unui tânăr de provincie stolul de îngrijorări și proiecții negative asupra unui oraș mare este infinit. Cu tot acest carusel emoțional și cu stolul de gânduri care-mi spuneau că: „Nu ești suficient de bun!“; „Cine te crezi tu să poți ajunge acolo!?“; „Ar fi bine să știi până unde te poți întinde!“, prima bătălie a fost câștigată de neîncredere și frică. Politicos și cu o mare atenție față de cuvintele alese, am formulat un răspuns elegant și, alături de un alai de mulțumiri, am subliniat faptul că nu voi putea onora invitația.

A urmat apoi cea mai groaznică mahmureală psihologică din viața mea de până atunci: chiar dacă, imediat după ce am trimis e-mailul, m-a cuprins o profundă stare de ușurare, la nici două zile, frica a revenit mai zgomotoasă și mai vehementă ca până atunci. De această dată, gândurile s-au schimbat în: „Ești un laș!“; „Nu ești cu nimic mai bun decât tatăl tău, care niciodată nu a îndrăznit să-și urmeze calea!“; „Ce a fost bun a trecut, acum nu-ți mai

rămâne decât să revii la viața ta monotonă!”. Și asta am și făcut, în următoarele două luni am încercat să mă conving că am luat decizia cea bună, că nu aveam nicio șansă într-un alt oraș. Dar din nou și din nou revenea în vizită, exact așa cum vine poștașul cu pensia bunicii, ideea mutării - și era tot mai seducătoare, mai puternică și mai convingătoare. Până când, cu mâna pe inimă vă spun că nu-mi mai amintesc cum, am primit de această dată două invitații de venire în București.

Atunci deja știam că nu mai pot să mă ascund în spatele fricii, eram deja conștient de faptul că evitarea nu face altceva decât să-mi stingă orice urmă de vitalitate. Dar mai aveam de găsit modalitatea prin care să fac pace cu frica și să ajung la curaj. În săptămânile care au urmat, am așteptat un semn din partea divinității, să-mi transmită sub o formă sau alta că decizia mutării este bună, că acela este drumul meu. Iar înainte de a rata și a doua șansă, am decis să-i fac o scurtă vizită supervizoarei mele din Ungaria, după care, să petrec câteva zile la București, să simt pulsul emoțional al oamenilor și să gust energia orașului. Prima oprire a fost ca în filme. Supervizorul, care între timp a devenit unul dintre cei mai importanți oameni din viața mea, Emöke Tarján - o femeie caldă, blândă și plină de umanitate -, m-a dus pe un vârf de colină în frumosul oraș maghiar Pécs și, în timp ce priveam din acel loc spre întreaga citadelă, mi-a spus două lucruri. Mi-a adresat întrebarea „Tu ce îți dorești cu adevărat?”, la care răspunsul meu a fost: „Să fac ceva mare, să nu-mi fie teamă și să-mi găsesc adevăratul sens în viață.” După care, în timp ce stătea în dreapta mea și îmi asculta răspunsul, am văzut cum se întoarce spre mine și, cu o voce profund umană și empatică, rostește: **„Atunci asta să faci! Eu te voi susține mereu și, oricât de greu îți va fi, voi rămâne lângă tine!”**. Nu știu dacă vă puteți imagina cât de intense au fost acele cuvinte pentru mine și cum aveau să-mi schimbe viața pentru

totdeauna - a fost unul dintre acele momente în care se reclădește încrederea bazală, în care se repară o verigă a tiparului de

atașament (subiect despre care am să vă vorbesc pe larg în carte) și ajungem să descoperim curajul prin #puterearelațiilor.

Ajuns ulterior la București, am încercat să rămân conectat la discuția purtată cu Emöke, să nu-mi pierd încrederea și să-mi imaginez viața într-un oraș care părea mai degrabă o țară străină. Am petrecut câteva zile în cabinetul uneia dintre colegele care mi-a lansat a doua invitație; era o clădire veche din centrul orașului, nimic extravagant sau deosebit, dar grija și atenția ei m-au ajutat mult. Iar într-o după-amiază de duminică, cu o zi înainte de întoarcerea acasă, am rugat-o să mă ducă să vizitez o parte dintre bisericile din centrul capitalei. Era o zi plăcută de vară, undeva în a doua jumătate a lunii august, din fericire nu era caniculă și nici foarte populat orașul. Iar după câteva străzi străbătute și lăcașe sfinte vizitate, am ajuns la Biserica de la Grădina Icoanei, care era închisă. Din fericire, aveam acces în curte și ne-am putut odihni preț de câteva minute, timp în care, pentru a sta cât mai comod, mi-am scos portofelul din buzunarul jeansilor, iar apoi, distras de un telefon primit de la Satu Mare, ne-am ridicat și ne-am îndreptat către ieșire. Momentul în care mi-am amintit că nu aveam portmoneul la mine a venit mult mai târziu, atunci când reîntorși la cabinetul colegei mele am încercat să îmi planific întoarcerea acasă. Dintr-odată, panica și-a făcut loc în mintea mea și într-un suflet am fugit spre Biserica Icoanei. Nu mai știam drumul, prima dată am fost ghidat de colega mea și nu m-am obosit să fiu prea atent la traseu, dar cred că o parte a creierului meu scanase foarte bine detaliile, deoarece am reușit să ajung în mai puțin de un sfert de ceas. Timp în care nu făceam altceva decât să port o conversație cu Dumnezeu în gând, să-i cer să mă ajute să-mi recuperez identitatea și să pot ajunge cu bine la Satu Mare, acasă.

Rugăciunea obsesivă mi-a fost întreruptă doar de o femeie care, în ciuda faptului că era destul de bine îmbrăcată, m-a abordat cu o poveste personală în care-mi spunea că nu are loc de muncă și i-ar prinde bine puțin ajutor financiar. M-am oprit să o ascult din politețe, dar în mai puțin de câteva secunde, mi-am dat seama că situația

mea era asemănătoare cu a ei sau poate chiar mai tragică și, cu vocea gătuită, i-am răspuns: „Vă înțeleg-mult mai bine decât ați crede! Sunt din provincie, mi-am pierdut cu puțin timp în urmă toți banii, cârdușii și actele de identitate. Iar în acest moment, mă simt cel mai rătăcit om din București.“ Femeia s-a uitat la mine și, probabil speriată să nu ajung să-i cer eu ajutor, mi-a spus că-i pare rău și că-mi dorește tot binele din lume, după care a luat-o din loc.

Simțeam că mai am foarte puțin până să ajung din nou în curtea bisericii și mă vizualizam cum trăiesc bucuria reîntâlnirii cu portmoneul, cu actele de identitate și banii, care în acel moment păreau să reprezinte cea mai mare valoare personală de care dispuneam. Dar realitatea avea să fie cu totul alta. Ajuns într-un final lângă banca pe care mă așezasem cu colega mea, am constatat că aceasta era goală, am căutat cu disperare în coșurile de gunoi din jur, în speranța că cineva a luat banii și mi-a aruncat actele. Dar fără succes. Acela a fost momentul în care am trăit cu adevărat disperarea, nu-mi venea să cred că nu mai am nimic sau, cel puțin, așa credeam atunci, iar tot ce-mi mai rămăsese erau frica și un sentiment puternic de pierdere - „M-am pierdut, mi-am rătăcit identitatea!“, îmi spunea mintea. Până atunci, nu-mi imaginasem că un act de identitate are o valoare psihologică atât de mare și că pierderea poate activa atât de multă trăire negativă. Furia și revolta nu s-au oprit, am început să le îndrept spre Dumnezeu, să mă consider un prost că am crezut că m-ar putea ajuta, că m-am rugat tot drumul spre biserică în speranța unui miracol. Eram într-o stare de șoc, mergeam pe stradă fără să trăiesc cu adevărat în prezent, eram ușor debusolat și nu mă gândeam decât la cine naiba m-a pus să fac acest experiment tâmpit. De ce nu am rămas eu în orașul meu de provincie, sigur și prăfuit de trecerea anilor. Acolo unde totul îmi era cunoscut și unde nimic rău, dar nici bun, nu mi se putea întâmpla.

Când deja îmi pierdusem cu adevărat speranța și anestezia șocului părea să nu-și mai facă efectul, îmi sună telefonul. Era un apel din partea instructorului auto cu care nu mai vorbisem de cel puțin patru

ani. Primul impuls ar fost să nu-i răspund, dar ceva m-a forțat să apăs pe butonul verde al telefonului și să rostesc un „Alo!”, cât se poate de străin vocii mele. După care, a urmat o întrebare complet stranie: „Ce faci? Ești prin București?”. Nedumerirea faptului că mă suna cineva cu care nu mai vorbisem de ani buni avea să fie depășită doar de surprinderea că acea persoană știa că sunt în București. În doar câteva fracțiuni de secundă intuiția mi-a șoptit că ceva pozitiv avea să se întâmple, iar, în paralel, vocea din telefon îmi relata cum a fost contactat de măicuțele care aparțin de Parohia Biserica Icoanei și cum un enoriaș care, de asemenea, vizitase locul sfânt a zărit pe bancă un portmoneu și a decis să-1 ducă măicuțelor, în cazul în care s-ar întoarce posesorul. Iar acestea, văzând că nu vine nimeni după portmoneu, au căutat posibile indicii de contact în interiorul lui și au găsit într-un buzunărel cartea de vizită a instructorului auto.

Întâmplare sau nu, sincronicitate sau mesaj divin, nu știu exact ce a fost, dar pentru mine această experiență a simbolizat semnul pe care-1 așteptam de la Dumnezeu, o încurajare a faptului că Bucureștiul avea să fie un loc potrivit pentru mine. Astfel, într-un interval de doar două ore am ajuns să trăiesc atât spaima vieții mele, cât și bucuria redobândirii identității. Iar în timp ce creierul meu era inundat într-o baie de endorfine și dopamină, șinele îmi spuneau tot mai clar că nimic mai rău nu mi se poate întâmpla în capitală, că tot ce a fost mai greu a trecut, iar teama cu privire la mutare se evaporase lăsând spațiu curajului și speranței. Acela a fost momentul în care am început să simt că Bucureștiul este noul meu trib, că mi-am făcut intrarea, că într-un mod straniu și miraculos oamenii m-au ajutat, că nu mi-a lipsit niciun bănuț din portmoneu și că nu am de ce să fiu lipsit de încredere.

A urmat apoi mutarea în noul trib, cu alte îndoieli și îngrijorări, dar nici pe departe atât de intense ca experiența din acea după-amiază de duminică. Mi-am adus două valize de lucruri cu trenul, nu se puneau problema de mai multe bagaje și nici nu aveam cu adevărat ce să mai car cu mine. Mama și doi prieteni m-au condus la gară și,

În ciuda faptului că lacrimile mamei mă întristau, am simțit foarte clar că fac **ceea ce trebuie**, că aceasta îmi este calea, că mă așteaptă o altă viață și multe provocări. Acestea au apărut încă din primele ore în care, odată ajuns în București, mi-am dat seama că nu am așternuturi și nici bani în viitorul apropiat să-mi permit un astfel de lux. Că aveau să urmeze câteva săptămâni în care m-am învelit cu o geacă și alte câteva luni în care-mi număram banii cu maximă atenție. Însă niciun moment nu am mai regretat alegerea făcută, nu am simțit nevoia să mă reîntorc în Satu Mare și nici nu m-am mai certat cu Dumnezeu. Eram împăcat și am știut că viața mea are un sens.

Anotimpurile au trecut, încrederea în mine era tot mai mare și, încetul cu încetul, am pus bazele primului program de formare româno-maghiaro-american din țara noastră, cu intenția de a promova psihoterapia de familie și cuplu. Alături mi-au fost Emöke Tarján, Domnica Petrovai, Sorina Petrică și Diana Stănculeanu - căreia nu știu dacă am să pot să-i mulțumesc vreodată pentru tot ce a făcut pentru mine. Împreună am organizat, în 2013, un eveniment de mare anvergură susținut de prof. Frank Dattilio, de la Harvard, unul dintre cei mai renumiți terapeuți de familie de orientare cognitiv-comportamentală din lume, și care, în 2015, mi-a lansat invitația de a reprezenta Europa la Congresul Internațional de Terapia Familiei din SUA. Apoi, i-am avut invitați pentru prima dată în România pe câțiva dintre oamenii despre care citisem doar în cărți, a căror muncă o descoperisem prin lectură și pe care-i ascultam cu atenție pe YouTube: Monica McGoldrick - probabil cel mai influent terapeut de familie al zilelor noastre; pe Daniel Siegel - una dintre mințile strălucite ale secolului XXI, profesor la UCLA; pe Harville Hendrix și Helen LaKelly Hunt, cărora le-am scris cu tenacitate și perseverență până când, după aproximativ un an, am primit un răspuns pozitiv de la ei; iar în 2016, a venit în București charismatica Esther Perei - o terapeută curajoasă care a pornit în Statele Unite o conversație globală cu privire la inteligența erotică și relațională. Ultimele trei evenimente au fost organizate în colaborare cu colega mea, Otilia Mantelers - proiectul #PutereaRela-

țiilor câștigând o vizibilitate la scară națională. În paralel, îmi desfășurăm activitatea de psihoterapeut în cabinet, ajungând ca în prezent, pe lângă terapiile active, să am o listă de așteptare care se întinde pe o durată de aproximativ douăsprezece luni. Nu o spun cu aroganță sau trufie, intenția mea este doar să subliniez că, dacă într-adevăr credem în proces și dacă alegem să privim viața ca pe o aventură, în lipsa oricărui control real, putem ajunge mai departe decât am fi visat vreodată.

Astfel, am adunat în paginile acestei cărți tot ceea ce am descoperit până în prezent ca bărbat, psiholog, om de știință, custode de povești de viață și luptător pentru iubire. Veți găsi o colecție unică de teorii explicative și date științifice, experiențe personale și de relaționare, momente de eșec și reușită; dar mai presus de toate, vreau să (re)găsiți speranța faptului că se poate și altfel, că tiparele obișnuite și moștenite de relaționare nu sunt singurele alternative existente. Că noi ne putem transforma relația de cuplu (din iad, în rai), dacă îndrăznim să alegem curajul în locul confortului, dacă ne trăim viața ca și cum aceasta ar conta cu adevărat și dacă recunoaștem că **relațiile bazate pe siguranță și încredere reprezintă cea mai importantă companie, în fantastica aventură numită viață.**

Ești gata pentru a face parte din revoluție? Ești pregătit pentru o adevărată aventură? Te invit să respiri abdominal de câteva ori, să-ți observi cu blândețe și acceptare toate gândurile și emoțiile, iar mai apoi să te lași purtat de știință, artă și magie pentru a-ți cultiva inteligența relațională și a lăsa generațiilor viitoare o moștenire psihologică ușoară și demnă de un adevărat luptător.

GĂSPĂR GYÖRGY, IANUARIE 2017

PARTEA I

SĂ DESCOPERIM PUTEREA RELAȚIILOR

De acum nu veți mai simți ploaia, pentru că veți fi unul altuia adăpost.

De acum nu veți mai simți frigul, pentru că fiecare va fi căldura celuilalt.

De acum singurătatea va dispărea. Dar aveți o singură viață înainte.

Acum mergeți la casa voastră și trăiți-vă zilele împreună. Fie ca viața să vă fie lungă pe acest pământ.

URAREA INDIENILOR APAȘI

CAPITOLUL 1

Să ne reamintim de ce ne aflăm aici

Natura a ales ca doi oameni total incompatibili să fie atrași unul de celălalt cu un scop bine definit. Scopul fiind acela de a recrea scena copilăriei, pentru ca noi, oamenii, să putem obține în sfârșit ceea ce nu am primit în copilărie și pentru a putea trece mai departe în călătoria vieții. Problema sau marea provocare este până acum cei doi s-au privit ca fiind inamici și nu au cooperat cu Natura.

ADAPTARE DUPĂ TEORIA IMAGO

Bine te-am (re)găsit, luptătorule!

Iubirea îi face pe oameni să se simtă egali.

F.M. DOSTOÏEVSKI

A trecut ceva timp din momentul în care am scris finalul primei mele cărți, *Copilul invizibil*, și te încurajam, pe tine, cititorule și camaradul meu de călătorie, să scrii și tu un sfârșit îndrăzneț al poveștii de pe meleagurile propriiei copilării. Acum, te chem din nou la drum; de această dată, îți propun o nouă aventură, una în care împreună, ghidați de știința și arta de a trăi conștient, vom descoperi noi teritorii ale vieții și vom înfrunta alte provocări în calea schimbării, pentru a putea ajunge la împlinirea vieții de cuplu și a descoperi magia reală a iubirii.

În prima carte ne-am concentrat să punem cap la cap piesele psihologice necesare conștientizării poveștii noastre de viață, cu intenția de a ne (re)conecta cu sine, pentru ca mai apoi, să cultivăm o conexiune sănătoasă cu copiii din viața noastră. Am descoperit împreună că înlăuntrul fiecăruia dintre noi trăiește un copil invizibil, care caută pacea; iar pentru a o dobândi, este nevoie să-l *vedem*, să-l *auzim* și să-l *simțim*. Ne-am familiarizat cu însemnătatea stării de *mindfulness* sau cum putem obține mai multe de la viață prin practicarea unei prezențe conștiente; cu etapele dezvoltării ființei umane și cu nevoile psihologice necesare unei vieți trăite din plin; am vorbit despre moliile psihologice și ciornele nereușite pe care le scrie mintea umană în toiul furtunilor emoționale; am deslușit o parte dintre misterele creierului uman și, nu în ultimul rând, am subliniat rostul și rolul lecturii în viața noastră.

În răgazul de timp scurs de atunci, mi-am mai dat seama de un lucru - de fapt de mai multe, dar acum voi evidenția doar unul - și anume, că noi, oamenii, ne naștem cu nevoia de a asculta și spune povești, că acestea ne sunt la fel de vitale precum oxigenul, apa, hrana, siguranța emoțională și relațiile. Că acestea trezesc la viață luptătorul din noi. Că poveștile sunt nu doar o modalitate universală de comunicare, dar ne influențează semnificativ viața, la fel cum și povestitorul le modelează conținutul. Astfel, în continuarea călătoriei noastre ne vom aventura să aflăm și mai multe povești despre viață și despre familiile în care am crescut, pentru a descoperi tipare de relaționare, resurse, puncte de creștere,

vindecare și transformare, astfel încât să ajungem să fim cu adevărat nu doar autorii propriei povești, ci și luptătorii principali pe scena vieții.

Tot în *Copilul invizibil*, ne-am împrietenit cu ideea potrivit căreia, atunci când vine vorba despre parcurgerea drumului către schimbare, prima stație psihologică înseamnă să recunoaștem că *povestea este despre noi* - chiar dacă acest fapt ne face extrem de vulnerabili; iar pentru a duce la împlinire angajamentul pentru o viață conștientă, avem nevoie să mai poposim în alte două stații, *analiza* și *asumarea*, pentru ca mai apoi, să pornim *revoluția*. Pe această hartă a transformării personale - preluată și adaptată din munca cercetătoarei și povestitoare americane Brené Brown -ne vom baza și de această dată, îndrăznind să ne asumăm responsabilitatea față de propriile fațete vulnerabile ale sinelui, să ne conștientizăm nevoile și, fără a ne mai rușina cu acestea, să ne permitem să le verbalizăm într-o manieră autentică și definită prin curaj, compasiune și conectare -așa cum i se cuvine unui luptător.

Dacă până în prezent am învățat să vedem relația părinte (adult) - copil din această perspectivă matură și conștientă, în a doua parte a călătoriei vom rescrie legile minții noastre cu privire la relația de cuplu, legătura invizibilă dintre Ea - El (sau Ea - Ea, sau El - El). Din nou, ne vom încrede în faptul că **ființa umană este programată genetic pentru a fi și a trăi în relație**. Legăturile interpersonale nefiind opționale, acestea ne ghidează spre a găsi sensul vieții și a descoperi că blocajele sau pierderile relaționale activează la fel de multă durere și suferință ca orice leziune fizică provocată la nivelul corpului. Relațiile ne dor uneori, ne pun față în față cu cele mai dificile episoade de viață, dar nu avem altă soluție decât să le descoperim secretul și să învățăm a le vorbi limbajul.

Oricât de mult mi-ar plăcea poveștile fericite despre relații, recunosc că atât în cabinet, cât și în alte contexte profesionale, majoritatea istorisirilor pe care le aud nu sunt despre #puterearelațiilor, ci despre

cât de dureroase, dificile și dramatice pot fi acestea. În cartea *Curajul de a fi vulnerabil*, aceeași dr. Brown descrie un fenomen social extrem de des întâlnit în munca noastră, a activiștilor în spiritul sănătății relaționale, și anume, că *oamenii au tendința de a defini un lucru prin ceea ce nu e*.

De exemplu, meseria mea de psihoterapeut sau „reparator de relații” cuprinde și o latură despre care-mi place să vorbesc ca fiind aceea a unui „custode de povești de viață”. Oamenii vin în cabinet și îmi povestesc despre conexiunile lor. Aceștia nu pornesc de la ce-și doresc sau unde vor să ajungă, ci de fiecare dată încep cu ceea ce le provoacă durere, cu ce îi nemulțumește sau le consumă energia vitală, cu partea negativă a poveștii. Iar eu, în calitate de ascultător prezent și empatic, am de găsit cea mai potrivită modalitate prin care ei să-și rescrie povestea, una în care să nu-și mai atribuie doar rolul victimei, ci să devină luptători aflați în procesul descoperirii de sine, capabili să-și trăiască viața cât mai autentic și să înfrunte încredzători provocările care le ies în cale. Însă, rolul meu se dovedește a fi unul inutil, dacă nu am o reprezentare mentală, o hartă psihologică, o viziune clară asupra felului în care arată o poveste de cuplu fericită; una care să nu fie definită doar de mituri și iluzii, ci să fie bazată pe dovezi reale și fapte umane. De aceea, cred cu toată ființa mea că noi toți avem nevoie și de povești pozitive, de exemple de relaționare în care cei doi parteneri *pot și vor* să le fie bine împreună.

În literatura științifică dedicată psihologiei relaționale, poveștile despre viața de cuplu sunt împărțite metaforic în două mari categorii: cele pe care le auzim în tribul maestrilor, pe care eu îi numesc *înțelepții*, și cele care aparțin tribului dezastrelor, pe care eu îi descriu folosind termenul *novicii*. Eu, personal, mă străduiesc să ajung în rândul celor din prima categorie; uneori îmi iese, alteori, nu. Dar nu am să mă las până nu voi ajunge acolo, alături de cei care au reușit să trăiască viața din plin și să se bucure cu adevărat de #puterearelațiilor.

Oamenii care-mi spun poveștile lor nefericite despre viața de cuplu cred că eu aparțin tribului înțelepților, însă realitatea este alta. La nivelul vieții de cuplu am făcut, până în prezent, cele mai mari gafe, acolo am dat-o în bară de cele mai multe ori, dar profesia și mai ales dorința de a descoperi secretul iubirii la adulți m-au ajutat să-mi păstrez speranța. Să *cred* în relații exact așa cum cred în Dumnezeu. Și da, aici este nevoie de mult curaj, este esențial să ne acceptăm temerile și nesiguranțele, ca luptătorii adevărați și autentici, iar în lipsa certitudinilor și a garanțiilor, să ne cultivăm încrederea în noi înșine, în persoana de lângă noi și în tot ce putem construi împreună.

Noi suntem eroii poveștilor reale despre iubire

Nu vârsta, sexul, religia sau cultura vor determina succesul relațiilor noastre. Ci bunăvoința de a descoperi ce înseamnă iubirea.

Drumul de la tribul novicilor către cel al înțelepților este plin de provocări, deoarece nu este vorba despre un traseu fizic, ci despre unul psihologic și spiritual, care necesită un angajament intenționat și susținut. Cu adevărat, este o călătorie a vindecării, creșterii și maturizării - proces care nu poate fi impus sau forțat; acesta ține de alegeri personale și conștiente, care i se oferă fiecăruia dintre noi, însă doar cei cu mintea limpede văd și acceptă o asemenea aventură. Iar când ne asumăm această călătorie, din interior către exterior, se întâmplă un lucru surprinzător: devenim vindecătorii partenerului nostru, iar partenerul ne vindecă pe noi. Simpla prezență a acestui gând ajunge de obicei să ne sperie, puține dintre ideile despre viața de cuplu sunt atât de amenințătoare pentru mintea omului obișnuit ca aceasta - **să devenim vindecătorii unul celuilalt**. Este ușor de înțeles de ce. Când suntem stârniți din punct de vedere emoțional, sistemul limbic al creierului nostru primește comanda „lovește sau fugi“, cu alte cuvinte, se activează armele noastre psihologice și începe o luptă oarbă, iar ceea ce vă încurajează să faceți este să învățăm să luptăm inteligent (folosindu-ne și partea rațională a creierului, partea înțeleaptă), să nu ne mai

rănim partenerul, ci să ne cultivăm empatia și compasiunea față de acesta. **Nevoile partenerului fiind și o oglindă a punctelor noastre de creștere și evoluție** (Harville Hendrix & Helen LaKelly Hunt, *împreună la bine și la greu*, 2016). În consecință, tensiunea conflictului care în mod obișnuit conduce la deconectare și suferință poate fi folosită într-un mod inteligent pentru a ne dezvolta personal, a răspunde conform nevoilor emoționale ale sufletelor iubite și a transforma relația într-o sursă de încredere și siguranță psihologică.

Procesul seamănă cu un adevărat miracol din punct de vedere spiritual și interpersonal, noi având șansa de a ne exersa tot mai mult starea de *mindfulness* (unealta de bază a luptătorilor pentru iubire), iar datorită prezenței noastre conștiente, ajungem să vindecăm trecutul partenerului, să cultivăm încrederea în *noi* și implicit în ceea ce ne leagă. Crearea unui spațiu interpersonal sănătos este aproape imposibilă în absența unui angajament personal și a recunoașterii faptului că noi toți suntem imperfecti, prin urmare, niciunul nu este mai bun sau mai rău, mai valoros sau mai puțin prețios - noi toți suntem de pe aceeași planetă și ne confruntăm cu provocări similare, la care răspundem sau reacționăm diferit, cu toții suntem luptători mai mult sau mai puțin înțelepți.

Astfel, după ce ne-am asumat povestea, am recunoscut că aceasta spune mai multe despre -înoi decât despre partenerul nostru, începem să analizăm de unde am pornit și până unde am ajuns, pentru ca mai apoi, să stârnim revoluția. Una în care victima își acceptă starea și, astfel, își rezervă dreptul de a fi ceea ce îi este sortit să fie - **un protagonist pe scena vieții**. Un luptător care nu doar că este chemat la marea aventură, dar o și acceptă. Știind că **luptătorii adevărați nu sunt perfecți și nici măcar invincibili - aceștia sunt oameni obișnuiți care își asumă umanitatea și care, în momentele de cădere, se tratează cu respect și autocompasiune, având credința că după fiecare ridicare devin mai puternici și mai înțelepți**.

Fiecare luptător caută la început să facă față provocărilor vieții de cuplu recurgând la strategiile cunoscute și confortabile, pe care le are în cufărul cu zestrea relațională adusă de acasă. Dar, în scurt timp, va realiza că aceasta conține și multe unelte inutile, ineficiente și învechite, pe care în zadar le folosește, deoarece îl aduc din nou și din nou la aceleași rezultate nedorite. Nu cred că are cum, în mod rațional, un luptător să ajungă din tribul dezastrelor, în cel al maeștrilor, dacă nu își permite libertatea de a descoperi, practica și integra în viața de zi cu zi noi strategii de depășire a provocărilor și de gestionare a conflictelor. Vechile metehne, folosite cu îndârjire, creează adesea doar iluzia unor încercări reale, acestea fiind în fapt străduințe neproductive și o sursă inepuizabilă de frustrare. Care, mai devreme sau mai târziu, vor favoriza asumarea rolului de victimă, ajungând să proiectăm cu obstinație ținuta psihologică a agresorului în persoana partenerului și transformându-l pe acesta din aliat în inamic; și, astfel, pornind o continuă zbatere distructivă.

Dar, la fel ca în povești, fiecărui luptător i se pun la dispo-

ziție și alternative, pe care le poate descoperi și testa, cu condiția asumării propriei vulnerabilități și a renunțării la armura perfecțiunii. Din fericire, tot în acest moment intră în scenă și ajutoarele, acele oportunități pe care universul ni le scoate în cale, dacă știm unde să le căutăm și dacă suntem cu adevărat conectați la momentul prezent, dacă trăim *acum-acum*. Acestea pot căpăta forma unor insight-uri, mesaje din partea intuiției sau sincronicității; dar sunt reprezentate și de o serie de alegeri intenționate, cum ar fi citirea unor cărți despre adevărata conectare, participarea la ateliere pentru dezvoltarea inteligenței relaționale sau implicarea într-un proces psihoterapeutic de autocunoaștere și dezvoltare personală. Ajungând, într-un final, ca luptătorul să dovedească faptul că și-a mai însușit o lecție de viață, cu toate costurile pe care aceasta le implică și care adesea sunt acompaniate de durere și suferință. Deoarece învățarea de noi lecții înseamnă să alegem din nou și din nou curajul în locul confortului, să ne confruntăm cu necunoscutul, să acționăm conform valorilor noastre de

viață, devenind astfel mai rezistenți la disconfort, mai rezilienți și, implicit, mai înțelepți.

Schimbarea este o prioritate, nu un moft sau o formă de răsfăț

Putem trăi fără religie și meditație, dar nu putem supraviețui fără afecțiune omenească.

DALAI LAMA

Știu, nu este o aventură chiar simplă, dar nici chiar atât de complicată pe cât mintea ta își închipuie. Nu-i ușor și nici la îndemână să declari că **adevărata schimbare se produce din interior către exterior** - fără a te penaliza din nou și din nou pentru greșelile pe care le-ai făcut, pentru alegerile nepotrivite sau pentru dovezile de lașitate, iar acum să spui nu doar că vreau, dar **chiar merit să iubesc și să fiu iubit**, să dau și să primesc acceptare, să îmi permit a fi fericit.

Singura și în același timp marea problemă este că niciun luptător nu poate ajunge pe tărâmul făgăduinței fără a porni la drum; nu este suficient să-mi doresc, să cred în magie și în puterea gândului, fără să și acționez. Ceea ce facem în planul relațiilor intime este mai important decât cuvintele pe care le spunem, deoarece acestea își pierd încetul cu încetul din putere și strălucire atunci când trădăm încrederea - atunci când spunem una și facem alta. Mă refer la acele situații în care mult doritele cuvinte precum „*te iubesc*” sau „*ești cea mai importantă ființă pentru mine*” sunt date uitării imediat ce emoțiile negative ne perturbă, iar în lipsa inteligenței relaționale, ne comportăm haotic sau extrem de rigid, recurgând la utilizarea unor strategii distructive nu doar pentru persoana iubită, dar și pentru noi înșine. Însă, exact aceasta este și una dintre principalele diferențe existente între luptătorii înțelepți și novici: cei din al doilea trib nu dau dovadă de integritate în ce spun și fac, nu au exersat suficient de mult starea de prezență conștientă și în situații dificile aleg confortul

(luptă orbește sau fug). În timp ce înțelepții se confruntă, de asemenea, cu situații amenințătoare, au și ei momente de rătăcire, perioade de anxietate și depresie, dar nu fug din calea provocărilor și nici nu resping durerea, o acceptă și o transformă în contexte de învățare, creștere și vindecare. Aceștia știu că **iubirea adevărată nu este doar un simțământ puternic, ci este și o decizie, o promisiune și o succesiune de comportamente de grijă, respect și bunătate umană.** Dacă iubirea ar fi doar o emoție, aceasta nu ar deține puterea pe care de altfel o are, deoarece un simțământ apare și dispare - așa cum vin și trec norii pe cer. Cerul suntem noi conectați în relații, iar toate celelalte sunt trecătoare. Pentru a rămâne **împreună la bine și la greu** este înțelept să vedem iubirea mai degrabă ca un mix de emoții, gânduri, angajamente și acțiuni. Ceea ce înseamnă că simțămintele, într-o primă fază, doboară zidurile care până atunci existau între doi străini, însă este nevoie de angajament pentru a clădi siguranța personală și relațională și de voință pentru a acționa conștient și intenționat, chiar și atunci când emoțiile sunt amorțite sau învălmășite.

Personal sunt un mare susținător al emoțiilor, fapt care reiese și din capitolul doi al primei mele cărți (*Copilul invizibil*, pag. 23), însă știu și că gândirea noastră și modurile în care ne folosim mintea ne poate salva relația de multe manifestări acide și moșteniri toxice. Când vine vorba despre îndrăgostire, emoțiile și chimia ne ajută enorm, acestea își fac treaba, dar să nu uităm nici de responsabilitățile noastre. Noi nu suntem niște păpuși de cârpă și fără suflet atunci când vine vorba despre complexitatea iubirii. Noi **putem să menținem optimă temperatura emoțională, dacă ne curățăm zilnic mintea și dacă ne antrenăm acțiunile în favoarea relației.** Conexiunea dintre doi parteneri de viață necesită adesea mai multă energie concentrată și mai mult efort asumat decât relația părinte-copil, deoarece *este o alegere* care ușor se poate modifica atunci când dăm de greu. Creierul uman reacționează la pericol și momentele de greutate prin „luptă, fugă sau îngheț” - ceea ce

Înseamnă că biologia îșpface treaba, dar psihologia este deja în autonomia noastră.

De noi depinde dacă în momentele în care se abat furtunile emoționale alegem ce este mai simplu sau îndrăznim să alegem ce este sănătos și benefic pentru sine și relația în care trăim. Pentru ca, în timp, iubirea să învingă și relația să se consolideze, și nu să se distrugă, așa cum tot mai des auzim că se întâmplă. Este nevoie de lucru cu sine, de schimbare în plan psihologic, de valori de viață bine definite, de angajamente ferme și de multă, **multă prezență conștientă** - aceasta ne ajută să nu reacționăm într-un mod primitiv și reptilian, ci să răspundem înțelept și deliberat pentru a ne lărgi capacitatea psihologică pentru intimitate și relaționare.

Prin urmare, vorbim despre un proces care durează cât trăim, deoarece **a-ți asuma ca valoare de viață să fii un partener iubitor este o poveste fără sfârșit**. Niciodată nu vei putea trage linie și să declari - „Am ajuns la sfârșit!“, mereu vei avea ocazii în care îți vei putea pune în practică acțiunile ghidate de valorile personale, vei avea nevoie de flexibilitate psihologică, de prezență conștientă, de disponibilitatea de a învăța despre relații și de a te bucura din nou și din nou de efortul depus, fără a te plânge în privința părții din călătorie pe care o mai ai de parcurs. În lipsa acestei atitudini deschise și umane, rolul de partener ar putea deveni o sursă nesfârșită de frustrare, dezamăgire, neputință și neajutorare.

Este adevărat și că, uneori, această atitudine ajungem să o cultivăm alături de unul sau mai mulți parteneri de viață; știind că ființa umană este predispusă la greșeală, nu ne putem aștepta la perfecțiune, nu ne putem baza pe comparațiile sociale și nici nu ne este de ajutor să ne rușinăm pentru alegerile noastre conștiente și asumate. Important este să ne lăsăm ghidați de prețuirea de sine, să fim recunoscători pentru călătorie, să ne păstrăm speranța, să fim autentici, să ne exprimăm creativ, să ne șlefuiim intuiția, să ne permitem apartenența și să nu uităm că **noi toți**

suntem dependenți relațional - deoarece asta fac partenerii înțelepți și adevărații maestri ai legăturilor interpersonale.

Bărbații sunt la fel de responsabili cum sunt femeile

Bărbații nu sunt de pe Marte, așa cum nici femeile nu vin de pe Venus. Noi toți suntem de pe Pământ.

Prea multă vreme, în viața reală și în cărțile de specialitate, femeile erau considerate nu doar „experte” în plan relațional, dar și singurele responsabile pentru menținerea intimității și a siguranței în cuplu. Oamenii de știință au ales să explice acest fenomen social prin referire directă la psihologia evoluționistă, la diferențele neurobiologice care există între bărbați și femei, la modelele dobândite în familia de origine și din societate - însă cred că adesea, noi, psihologii, am uitat că **nevoia de atașament și de conectare nu variază în funcție de gen**. Oamenii, indiferent de sex, vârstă sau clasă socială, sunt dependenți de relații. Că, în timp, bărbații au învățat să-și nege această nevoie, să o reprime sau să se rușineze că o au, asta este o altă poveste. Însă, în secolul XXI, cred că a venit timpul să schimbăm obiceiurile și să ne permitem să vorbim despre relații cu cărțile pe masă și îndrăznind să rescriem vechiul cod al masculinității. Al luptătorului care nu simte, fiind doar un munte de pragmatism libido fără limite și pasionat înrăit de sport sau mașini scumpe.

Noua știință a relațiilor de iubire la adulți a confirmat ceea ce John Bowlby, părintele teoriei atașamentului, a punctat încă din anii '50 - *indiferent dacă avem cinci sau cincizeci de ani, conexiunile emoționale sunt la fel de semnificative și acestea rămân esențiale din leagăn și până în mormânt*. Doar prin conectarea la cei dragi vom reuși cu adevărat să ne cunoaștem și să ne dezvoltăm în plan psihologic, emoțional, relațional și spiritual. Și doar dacă avem disponibilitatea de a ne cunoaște vom putea construi relații sănătoase. Da, procesele se leagă și promit ca pe parcursul acestei călătorii să vă explic în detaliu limbajul relațiilor-cheie din viețile

noastre. Până atunci, să păstrați vie în gând ideea potrivit căreia, **dacă ne distanțăm de cei dragi sau dacă pretindem că nu avem nevoie de ei, riscăm să avem probleme serioase.** Dar, la riscuri mari ne expunem și atunci când relațiile noastre par să aibă de suferit și noi le ignorăm, comportându-ne ca și cum acestea nu ar avea nevoie de energia și implicarea noastră.

Din fericire, niciodată nu este prea târziu să începem să luptăm diferit pentru iubire, chiar dacă uneori partenerii se schimbă și chiar dacă pe termen scurt aceste noi strategii pot activa teama, frustrarea ori furia în universul nostru interior sau în cel exterior. Este la fel ca în majoritatea situațiilor noi de viață, cele în care câștigurile pe termen lung vin doar după ce ne-am asumat emoțiile de moment și inerentele puseuri de anxietate pe termen mediu sau scurt. În esență, și de această dată **fiecare dintre noi deține puterea de a-și (re)scrie propria poveste despre sine, ceilalți și relațiile de iubire, dacă ne asumăm riscurile schimbării și dacă ne reamintim că în joc este chiar a noastră viață.** Iar miza este chiar mare, nu am glumit și nici nu am exagerat când am subliniat că în joc este viața noastră, deoarece în comunitatea științifică nu mai există niciun dubiu cu privire la faptul că **relațiile de iubire ne influențează și sănătatea fizică, dar și starea psihologică de bine și randamentul în muncă.** Sute de studii clinice au arătat în mod repetat că relațiile de cuplu bazate pe siguranță și încredere reprezintă nu doar un predictor semnificativ pentru o sănătate mai bună, ci și o mai rapidă și eficientă recuperare după perioade de boală. Mai mult decât atât, oamenii care știu să iubească par să aibă vieți mai lungi și mai satisfăcătoare.

CAPITOLUL 2

Relațiile dau sensul vieții noastre

Ființele umane sunt creaturi complexe, având cea mai lungă perioadă de copilărie din întregul regn al mamiferelor. Ca bebeluși, ne este imposibil să supraviețuim fără grijă și protecție din partea

figurii de atașament; mai mult decât atât, ne naștem cu o serie de nevoi de dezvoltare care trebuie satisfăcute pentru ca noi să devenim ceea ce suntem mențiți a fi. Spre deosebire de alte mamifere, omul are nevoie să-și formeze identitatea, să-și dezvolte competențe și abilități și să-și creeze relații de prietenie și intimitate. Când nevoile noastre de dezvoltare nu sunt satisfăcute, atunci conștientizarea și cultivarea inteligenței relaționale devin procese esențiale.

Cine este custodele de povești?!

Putem trece peste orice provocare, când avem încredere în angajamentul relațional: împreună la bine și la greu.

În calitate de psihoterapeut de familie și cuplu sau custode de povești, aud zi de zi zeci de povești despre viață și majoritatea fac referire directă la relații. Dintre toate, cele mai triste sunt acelea în care iubirea este blocată și energia acesteia nu poate umple conexiunea dintre un părinte și copilul din viața sa; dar și cele în care atenția, grija și interesul unui partener se evaporă lăsând loc stărilor de panică, deznădejde, disperare și însingurare. Recunosc! Cele mai frumoase, dar și cele mai triste povești sunt cele care descriu prezența sau absența iubirii, întâlnirea dintre două suflete dornice de un angajament psihologic sau ruptura unei legături dătătoare de sens și speranță ori încercările nereușite ale celor doi (foști) iubiți de a se comporta ca doi străini, îmi asaltează și acum mintea nenumărate narațiuni despre stingerea iubirii. Nu voi uita niciodată acea ședință de terapie în care tânăra femeie îndrăgostită intră în cabinet și-mi cere ca discuția de azi să nu o poarte stând pe canapea. Mai apoi, cu ochii în lacrimi, îmi relatează că durerea despărțirii de bărbatul care părea să reprezinte totul pentru ea este atât de mare încât o doboară la pământ și singurul loc de unde simte că nu poate să mai cadă este podeaua. Și asta am și făcut în acea ședință, am ales să stau pe jos alături de femeia care s-a întâlnit cu durerea pierderii. Sau tatăl a două fete minunate, care în vacanța sărbătorilor de iarnă este anunțat de partenera sa că urmează să se despartă și care în mai puțin de trei

săptămâni slăbește peste douăzeci de kilograme. Desigur, nu este vorba despre victime și agresori, nu cred că bărbatul sau soția care au ales să pună punct acestor relații sunt oameni fără suflete, vreau doar să subliniez cât de dureroasă este pierderea iubirii și cum viața noastră își poate rățăci sensul în doar câteva secunde. Cum, sub puterea și supremația relațiilor de iubire, ajungem să trăim cele mai intense, complexe și transformatoare experiențe umane.

Puternic gravate în suflet îmi sunt și alte două momente trăite în același cabinet de psihoterapie. Într-unul, clienta care în mod obișnuit intră zâmbind și privindu-mă în ochi, acum palpează cu grijă clanța ușii, în timp ce ochii îi sunt acoperiți cu o pereche de ochelari negri, în toi de iarnă. Iar când, îngrijorat și ușor panicat, o întreb dacă totul este în regulă și ce s-a întâmplat, pe un ton cald și plin de empatie, îmi spune că iubitul ei, care temporar trăiește în altă țară, a avut o nouă intervenție oftalmologică și, din solidaritate, dar mai ales din iubire față de acesta, a ales ca întreaga zi nici ea să nu vadă, continuându-și rutina zilnică obișnuită. Iar un alt episod, care descrie alegerea neobișnuită, dar, de fapt, extrem de umană, a unei femei abandonate și care, din disperarea de a înțelege motivația bărbatului plecat, o caută pe fosta soție a acestuia, alături de care trăiește un proces de doliu și asimilare a pierderii.

Este mereu uimitor cum psihicul uman găsește cele mai neobișnuite și surprinzătoare strategii pentru a supraviețui episoadelor de stingere a iubirii și pe care, din lipsă de empatie sau dintr-o oarecare superioritate, le-am putea eticheta ca fiind dovezi de tulburare psihică sau perturbări ale sănătății mintale. Eu aleg în mod intenționat să evit etichetările clinice, iar în spatele acestor gesturi să descopăr importanța iubirii, încercările de supraviețuire și nevoia noastră de *a rămâne atașați și în relație*. Dacă ne uităm cu mai multă atenție la reacțiile pe care le avem față de suferința oamenilor de lângă noi, este imposibil să nu observăm și cât de mult ne-am dezumanizat. Cu câtă ușurință folosim critica, disprețul, rușinarea, judecata de valoare -dovezi clare ale lipsei de empatie, care sunt nu doar în defavoarea relației, dar și a sănătății noastre.

Negativitatea este la ordinea zilei, nu poți deschide în niciun moment al zilei televizorul sau aplicația de Facebook, să schimbi o vorbă cu vecinii sau colegii, fără să auzi cel puțin una-două povești despre lipsa de umanitate care definește manifestările unora dintre noi.

Visez și îmi doresc pentru copiii mei și generațiile viitoare o societate în care oamenii să folosească comportamentele toxice pentru relație cu aceeași precauție cu care folosesc acidul sulfuric. Deoarece, cuvintele și comportamentele noastre negative pot avea asupra relației efecte dezastruoase, acestea fiind extrem de corozive și nocive asupra oricărei legături interumane. Prea des suntem pur-tați de valurile emoțiilor și, din cauza unui slab antrenament în sfera inteligenței relaționale, acționăm verbal și nonverbal ca și cum relațiile nu ar conta. Având falsa impresie că acestea sunt doar frișca de pe tort și că, în realitate, tot ce contează este ca noi să ne ventilăm emoțional. Aceasta este însă o uriașă eroare de raționament și o dovadă de inconștientă relațională în secolul nostru, dar sunt convins că la fel va fi și pe viitor; nimic nu reprezintă o mai bună sursă a stării de bine decât siguranța unei conexiuni interpersonale, bazate pe respect, autenticitate și prețuire deplină.

Fiecare ființă umană, fără nicio excepție de la regulă, caută cu hotărâre să fie în relație. Nu putem să vorbim despre o viață trăită din plin în absența unor conexiuni semnificative cu o altă ființă umană, și, dincolo de acest fapt, cu lumea din jur și cu universul interior. **Pe întregul parcurs al vieții nu facem altceva decât să ne conectăm la ceilalți, pentru a ne putea conecta cu noi înșine și pentru a descoperi astfel sensul nostru în viață.** Nu doar că stă în firea ființei umane să crească, să se dezvolte și să trăiască în siguranța unor adăposturi relaționale, dar am putea spune și că toate ființele umane sunt interconectate. Iar dacă nu simțim #puterearelățiilor, este din cauza faptului că energia conexiunii este blocată, iar în astfel de situații, ajungem să resimțim forța distructivă a legăturilor interumane. Energia pozitivă apropie, energia negativă

dezbină. Nu este cu putință să nu fim conectați. Indiferent de situație, conexiunea este prezentă - doar că energia și informațiile sunt ghidate de un flux pozitiv sau nu. Dacă ne conectăm vehement, înseamnă că nu ne simțim în siguranță; dacă am renunțat să ne mai conectăm, înseamnă că ne-am îmbolnăvit, că ne-am pierdut speranța și nu mai găsim drumul către sursa de energie și vitalitate.

Această ipoteză este susținută și de numeroasele povești de viață în care parteneri care au „divorțat” faptic, după cinci, zece sau douăzeci de ani de la despărțire, încă poartă în corpul lor psihologic energia emoțiilor negative, fără a putea face pace cu trecutul și a permite ca viața să-și urmeze cursul. Este ușor de pds punct unei relații dintr-o perspectivă declarativă, dar adevărata încheiere implică un travaliu psihologic asumat, care se încheie prin acceptarea și recunoașterea faptului că acea conexiune va rămâne pentru totdeauna parte intrinsecă din noi și povestea noastră de viață. În același timp, este o iluzie să considerăm încheierea ca fiind același lucru cu depășirea unei conexiuni blocate. Pentru a ne permite depășirea unui blocaj de conectare avem nevoie de integrare, proces care nu este posibil în absența unei analize psihologice asumate și trăite până la capăt.

Traseul luptătorului în ținutul iubirii

Cu toții avem de parcurs drumul de la „Te iubesc, pentru că am nevoie de tine” la „Am nevoie de tine, pentru că te iubesc”.

ADAPTARE DUPĂ ERICH FROMM

Relația de cuplu este un proces cu mai multe etape. Autori și psihologi de variate orientări psihoterapeutice aleg să utilizeze cuvinte diferite pentru a descrie aceste stadii. Eu prefer următoarea înșiruire și descriere - **îndrăgostirea romantică; lupta pentru putere iubire; iubirea matură; și sfârșitul relației**. Dintre acestea, îndrăgostirea este una dintre cele mai grăitoare, încântătoare și pline de semnificație experiențe din viața unui om. La fel de puternică, dar

de această dată bogată în simțăminte negative este ultima etapă a unei relații - moartea sau pierderea legăturii. Dacă acest proces are *suficient* timp pentru desfășurare, sufletele noastre se pot încărca cu îndeajuns de multă energie și experiență pentru ca sensul relației să se fi manifestat și împlinit. Și în acest caz sfârșitul este dureros, dar nici nu se compară cu suferința născută dintr-o pierdere prematură. Una în care cuplul trece foarte repede prin cele patru etape, iar distanța dintre îndrăgostire și încheiere este mult prea scurtă. În astfel de situații analiza psihologică este esențială deoarece, în caz contrar, șinele care s-a contopit pe parcursul îndrăgostirii (care este, văzută și ca o simbioză sau fuziune sufletească) se poate pierde. Minte și procesele psihice nu au putut să parcurgă dansul conec-tării-deconectării-reconectării. Simbioza nu a dus la o diferențiere psihologică în cuibul relațional - de la „Noi“, nu s-a ajuns din nou, natural și firesc, la „«Eu» și «Tu», împreună la bine și la greu“; ci, intruziv, prematur și uneori chiar forțat, s-a ajuns la „Sfârșit“. Iar atunci când ne trezim în mod brusc abandonați, respinși și izgoniți din cuibul relațional, este ca și cum am fi aruncați din tren - unul aflat în mișcare, ce aparent ne ducea în direcția dorită de noi, dar, din varii motive, înțelegerea prealabilă ajunge să nu mai fie valabilă și destinația este neașteptată.

Acestea sunt situațiile în care, dacă nu ne folosim starea de prezență conștientă pentru a ne reconecta cu noi înșine, riscăm să urcăm într-un tren oarecare și să fim duși într-o destinație total nepotrivită pentru noi. Leșiți dintr-o relație și orbiți de durerea sfârșitului riscăm mult dacă intrăm într-o altă conexiune amoroasă fără a ne cunoaște suficient de bine nevoile și vulnerabilitățile. Deoarece și în următoarea etapă este necesar să ne îndrăgostim - să ne încercăm cu energie pozitivă, pentru a face față schimbărilor inevitabile; lupta pentru (iubire) putere este etapa în care e ușor să distrugem, mai exact, să ne distrugem reciproc și este dificil să creștem și să ne vindecăm. Însă energia pozitivă a îndrăgostirii și avantajele prezenței conștiente ne pot ajuta să avansăm, ajungând la iubirea matură - la Nirvana relațiilor, la stadiul în care există încredere, respect, bună dispoziție, timp de calitate și

atracție fizică (bunătăți psihologice despre care știm că sunt trecătoare, exact așa cum este și șederea noastră pe acest pământ).

Te invit la un dialog sincer și autentic între noi, luptătorii pentru iubire

Nu e corect să le ceri altora ceea ce tu însuși nu vrei să faci.

ELEANOR ROOSEVELT

Știu cât de dureroasă poate fi o poveste de iubire, în care nu am sălășluit suficient timp în fiecare stație relațională, una în care am rămas puternic marcați de senzația unei călătorii în pripă și aparent fără un final. Din păcate, pierderile relaționale nu-mi sunt străine și admit că printre cele mai covârșitoare experiențe ale vieții mele de adult se numără episoadele de trădare, respingere sau ignorare, în astfel de momente, toată demnitatea umană pare să nu mai aibă nicio forță, durerea emoțională fiind atât de intensă și orbitoare încât depășește cu mult întreaga noastră structură rațională și ajungem să cerșim iubire, să implorăm și să promitem că, dacă chiar și pentru o secundă, totul ar reveni la normal, viața ar căpăta o cu totul și cu totul altă nuanță. Și da, nu vorbim cu ușurință despre părțile neplăcute și întunecate ale istoriei personale, cu atât mai puțin avem curajul să verbalizăm respingerea sau abandonul - care atrag după sine potopul rușinii. Însă, în astfel de perioade suntem cel mai vulnerabili, atunci când nu mai există adăpost relațional și siguranța rămâne cea mai dulce și prețioasă amintire. În astfel de momente, ar fi sănătos să căutăm sprijinul celor din tribul nostru - rude, prieteni, colegi, specialiști în sănătate relațională -, care prin simpla lor prezență și luciditate ne pot ajuta să nu luptăm nici împotriva sinelui, dar nici a persoanei care a ales să-și continue viața departe de noi.

Îmi amintesc cât de dificil mi-a fost mereu să o recunosc și să le vorbesc prietenilor și rudelor despre câte o altă relație încheiată. După care, pe măsură ce îmi asumam tot mai mult rolul de reparator al relațiilor, a apărut și rușinea cu privire la ce vor spune clienții,

studenții, colaboratorii și cei care mă citesc. Cum voi putea să mai apar în prezența lor și să le vorbesc despre importanța relațiilor? Ce fel de terapeut de cuplu este cel care nu este căsătorit? Ce fel de terapeut de familie este cel care nu are copii biologici? **Este de multă vreme o confirmare științifică faptul că nu putem trăi în afara tribului** - că respingerea și abandonul sunt surse de disconfort major care pot declanșa o tulburare de stres post-traumatic. Iar această stare nu este selectivă și nici iertătoare, oricât de citit, instruit sau bine pregătit ar fi un luptător; în situații de ruptură relațională este la fel de îndurerat ca și cel mai necitit seamăn al său. Cunoștințele și informațiile teoretice nu sunt o armură suficient de puternică în situații de calamitate relațională; ceea ce ne poate ajuta să facem față unei astfel de suferințe este conectarea la o altă ființă umană, însă nu este vorba despre o altă iubită sau un alt iubit. Avem nevoie de o conectare sufletească. Chiar dacă instinctiv am fi predispuși a căuta să înlocuim „obiectul” iubit, este vorba despre un alt tip de legătură interumană.

Relațiile încheiate sunt dureroase atât din cauza pierderii, cât și a puternicului gând de eșec, care, combinat cu rușinea, poate reprezenta o adevărată jombă psihologică. Însă, o relație încheiată în mod conștient este orice altceva, dar nu un eșec. Prima dată când m-am întâlnit cu Andreea Esca, celebra prezentatoare de știri, pentru a pune bazele unei colaborări cu privire la nevoia de educație relațională, am ajuns amândoi la această concluzie, care în mod eronat transformă durerea pierderii în suferință. **Relațiile încheiate nu sunt dovezi de eșec, sunt încercări și contexte de învățare, care definesc traseul unui luptător pentru iubire.** Însă, în ciuda faptului că rata incidenței divorțurilor este asemănătoare cu cea a căsătoriilor și a faptului că aparent societatea este în mod semnificativ mai permisivă în ceea ce privește încheierea unei relații, credințele limitative de genul „*nu am fost suficient de bun, capabil, înțelept etc.*” și mecanismele biopsihosociale de la nivelul creierului nostru pot transforma o ruptură relațională într-o adevărată traumă.

Tu, luptătorule care citești aceste rânduri, ce experiențe relaționale ai? Povestea ta de viață câte capitole despre îndrăgostire și pierdere conține? Ai îndrăznit vreodată

să eliberezi moliile psihologice și, odată cu acestea, să aerisești mental experiențele iubirii? Care sunt lecțiile pe care le-ai dobândit, care sunt rănila pe care le-ai vindecat și abilitățile pe care le-ai dezvoltat? Sunt convins de faptul că niciunul dintre noi, oamenii de pe Terra, nu ieșim dintr-o relație cu aceeași arhitectură psihologică cu care am intrat. Relațiile sunt laboratoare de transformare psihologică, biologică și spirituală, indiferent că vrem să acceptăm sau nu acest fapt. Care a fost sensul relațiilor tale de până acum și care a fost contribuția ta conștientă la construirea acestor relații?

Poate că, asemeni mie în trecut, și ție îți place să crezi că relația ajunge de la romantism la sfârșit din cauza celuilalt, din cauza partenerului de drum - însă, în străfundul sufletului, amândoi știm că nu este așa. **Relația este o călătorie în doi, este o formă de mișcare în care ritmurile sunt dictate de emoțiile și credințele noastre, iar acțiunile, ghidate de nivelul de experiență și maturitate psihologică.** Dar știu și că nu este confortabil să-mi recunosc și accept teama de intimitate, inflexibilitatea psihologică, intoleranța la ceartă și conflict, rușinea cu privire la propriile nevoi și predispoziția de a le face pe plac altora în defavoarea mea. Acestea sunt doar câteva dintre mizeriile psihologice care mi-au sabotat mai multe relații de cuplu, dar pe care, într-un mod uman și bazat pe autocompa-siune, le putem defini ca răni sufletești și puncte de creștere în viața unui luptător. Unele dintre ele fac parte din bagajul relațional adus de acasă, altele sunt sechele din diferite contexte sociale și, desigur, multe sunt tipare repetate inutil ca strategii de depășire a luptei pentru putere.

Aruncând doar o scurtă privire conștientă asupra trecutului, acum pot să văd și să recunosc cum adesea îmi acuzam partenerele pentru lipsa de implicare și disponibilitate, dar, pe bune vorbind, eu

Îmi alegeam din start femei indisponibile, aflate la distanță sau blocate în alte relații. Ani la rând am repetat acest tipar care îmi reducea anxietatea de intimitate și care mă făcea să cred că eu îmi doresc o relație, dar nu-mi iese. Adevărul este că îmi era atât de teamă să nu repet tiparul de relaționare al părinților mei și al multor alți adulți din copilăria mea, încât eram panicat la gândul unui trai în doi, de rutina pe care o implică o viață de familie. Iar la sfârșitul zilei, tot eu, sau mai bine zis egoul meu, era cel care se plângea că este singur, că nu merit să fiu singur. Până când, într-o după-amiază de duminică, în care, sedus și prins în pânza autovictimizării și a lipsei de recunoaștere, am avut un moment de luciditate în care mi-am auzit vocea din interior care-mi spunea: „*Ești singur pentru că așa vrei, este alegerea ta*“. A fost ceva asemănător unui „aha! *moment*“, cum îl numește americanca Oprah Winfrey. Genul de situație care se repetă, dar în care o secundă de prezență conștientă și conectare adevărată cu sine ne poate ajuta să schimbăm definitiv tiparul. Să recunoaștem că totul este despre noi, să îndrăznim să analizăm și să înțelegem cum am ajuns în acest punct și mai apoi, să ne revoluționăm viața, recurgând la alegeri noi și impli-cându-ne în acțiuni conștiente.

Dacă ești într-o relație care nu funcționează, acesta nu este un îndemn să-ți faci bagajele și cât ai zice pește să te muți la mama și tata. Nici vorbă, nu despre o astfel de revoluție îți vorbesc. Cred în faptul că partenerii îi alegem adesea inconștient - mintea noastră având o agendă secretă în baza căreia vrea ca noi să creștem și să ne vindecăm. Astfel, înainte de a ieși din relație este înțelept să ne asumăm alegerea, să analizăm ce ne-a atras la partener (unde este tiparul familiar; cine ne-a mai frustrat în același fel în copilărie?), cum făceam față în copilărie situațiilor similare și, mai apoi, să îndrăznim să ne acceptăm vulnerabilitatea și să nu ne mai comportăm ca niște copii, ci exact ca adulții care își asumă o viață conștientă și trăită din plin.

La sfârșitul unui asemenea parcurs psihologic s-ar putea să ajungem în tribul înțelepților, să descoperim iubirea matură sau să ne dăm

seama că este timpul să scriem sfârșitul relației actuale - însă, cu adevărat, cred că nici nu mai contează, deoarece scopul relației a fost atins, acela de a ne readuce la viață, a ne deștepta părțile amorțite sau aflate în hibernare și a redeveni eroi pe scena vieții. Iar când ieșim conștienți dintr-o relație, nu ghidați de emoțiile distructive sau reacțiile automate dobândite în pruncie, nu doar că nu există suferință, dar dobândim și darul eliberării -acestea sunt dovezi ale faptului că relația și-a găsit sensul, că noi ne-am învățat lecția, ne-am exersat un set de noi abilități și ieșim îmbogățiți din legătura psihologică ce a contribuit la devenirea noastră.

De ce ea? De ce el?

Caut persoanele care să mă iubească, nu în ciuda defectelor și vulnerabilității mele, ci datorită lor.

BRENÉ BROWN

După mulți ani de practică terapeutică și sute de articole și cărți despre psihologia relațională, îndrăznesc să subliniez faptul că adevăratul motiv pentru care ne îndrăgostim de o anumită persoană nu este reprezentat exclusiv de aspectul fizic atrăgător, statutul social, contul bancar sau pentru că are un corp tânăr. **Atracția nu este reprezentată de ceea ce avem în comun, ci de ceea ce avem în interior.** Ne îndrăgostim de o persoană anume pentru că o parte a sinelui nostru *știe* că alături de aceasta există posibilitatea de creștere, că aceasta seamănă, mai mult decât am conștientiza într-o primă fază, cu părinții noștri (sau adulții responsabili de noi în copilărie) și că, în sfârșit, avem posibilitatea de a ne reîntregi, vindecându-ne cu ajutorul celui alt rănilor psihologice dobândite pe parcursul copilăriei.

Odată cu fiecare relație ni se oferă șansa schimbării; important este să înțelegem că legăturile de iubire au un sens și un scop bine definit. Acestea nu sunt întâmplătoare și nici ușoare. Relațiile sunt ca noi, ființele umane, imperfecte și provocatoare, cu o

structură compusă din lumini și umbre, care pot fi o sursă de iubire sau de suferință, iar pentru a ne bucura de ele, avem de muncit, avem de depus efortul schimbării și abia ulterior putem strânge roadele iubirii. **Nu este simplu nici să iubești și nici să te lași iubit.** Este ușor să te îndrăgostești, dar să iubești înseamnă să renunți la control, să presupui mereu că celălalt are intenții bune, să nu confunzi suferința cu răutatea, să riști a da fără siguranța că ai să și primești, să crezi în legătura dintre voi și să accepți că probabil nu ți se va răspunde mereu așa cum te aștepti. Dacă tu îți faci treaba și te achiți de responsabilitățile psihologice și umane, dar cu toate acestea iubirea nu-ți este împărtășită, înseamnă că locul tău este în altă parte și tot ce îți mai rămâne de făcut este să îți exprimi recunoștința față de drumul parcurs împreună și să-i urezi partenerului drum bun.

Poate suna foarte simplu în cuvinte scrise, dar procesul conștientizării nu este deloc ușor, mai ales dacă ne atașăm obsesiv de ideile noastre fixe, dacă exagerăm frica indusă de schimbare sau dacă avem pretenția că noi suntem per-fecți - că noi deținem adevărul, iar celălalt, eroarea. Mai în glumă, mai în serios, obișnuiesc să le spun clienților mei că **niciodată un partener de cuplu nu este mai „defect” decât celălalt.** Că atât structura noastră psihologică, cât și a tovarășului de drum este la fel de afectată, doar că efectele traumelor din copilărie se manifestă diferit sau, mai bine spus, în mod opus. De regulă, în situații de criză, unul dintre parteneri vrea distanță, iar celălalt vrea apropiere -ambii sunt afectați de stresul și disconfortul situației, dar de mici, copii fiind, au învățat cum să facă față acestor situații. Iar la vârsta adultă, reacționează exact în același fel. Problema este nu doar că nu au cum să ajungă la rezultate diferite, dacă repetă același tipar, dar ajung să se frustreze reciproc. Partenerul care vrea obsesiv să se apropie se simte abandonat de cel care s-a obișnuit să caute singur și în izolare soluții. În timp ce acesta din urmă resimte ca agasantă și intruzivă atitudinea și manifestările partenerului obsedat de frica de abandon. În fapt, cel care fuge și se retrage are de învățat lecția apropierii, să tolereze intimitatea și, în situații de

criză, să creadă în #puterearelațiilor ; iar cel care s-a obișnuit cu manifestările de agățare să învețe să tolereze singurătatea, să aibă mai multă încredere în propria persoană, să-și exerseze autonomia și să nu mai confunde dependența sănătoasă cu renunțarea la sine.

Sunt tot mai puțini luptătorii care aleg să își găsească din prima camaradul de drum, alături de care să parcurgă întreaga viață. Cei mai mulți dintre noi au nenumărate încercări, mai mult sau mai puțin reușite. Cred că oarecum este asemenea poveștilor citite sau auzite, în care luptătorul pornește la drum, dar până să *vadă, audă și simtă* adevărata iubire este sedus de diferite ispite. Diferența este că luptători nu sunt doar ei, bărbații, ci și ele sunt luptătoare. Femeia nu stă zadarnic în turnul de fildeș așteptând doar devenirea lui - transformarea băiatului în bărbat. Cred că procesul este identic și la femei. Iar o a doua diferență este reprezentată de faptul că nu-i deloc sigur că, după ce s-au întâlnit, au și trăit fericiți până la adânci bătrâneți. Excepție fac situațiile în care cei doi luptători îndrăznesc să-și cultive relația, fără a se așeza confortabil într-o dulce nepăsare și indiferență, acele relații în care cei doi cresc și evoluează paralel sau în tandem. De asemenea, cred că **noi trebuie să fim luptători până la capăt, până la moarte**. Călătoria nu se oprește după întâlnire și căsătorie, aceasta continuă și este plină de și mai multe provocări.

Îndrăgostirea trebuie să dispară, pentru a lăsa locul iubirii adevărate

Când ne îndrăgostim, reținem bucuriile copilului din noi, dar intenția este să rescriem finalul nefericit al copilăriei.

Ieșirea din îndrăgostirea romantică este uneori dureroasă și dezamăgitoare, aceasta este partea care lipsește basmelor și poveștilor de adormit copiii - poate cu intenția de a nu ne pierde speranța și a ajunge să nu mai căutăm iubirea. Trecerea este inevitabilă și chiar necesară. Înțelepții știu că fiecare „noi” este o combinație de „eu + tu”. Partenerii novici trăiesc mult în lumea

inconștienței, nu au învățat încă să accepte și să respecte realitatea partenerului. Nu fac asta din răutate, ci fiindcă sunt ghidați de o frică a pierderii. În cazul unora, vorbim de pierderea de sine; în cazul altora, despre pierderea celuilalt, a conexiunii speciale, însă, **nimeni nu poate iubi cu adevărat fără a renunța pentru o vreme la sine și nimeni nu poate trăi cu adevărat fără a renunța temporar la celălalt.** Pierderile sunt mereu dificile, dar rareori suntem conștienți de faptul că acestea pot genera și ceva pozitiv. Ne-am obișnuit să ne amăgim inutil și să plângem pentru ceea ce am pierdut, fără să fim recunoscători pentru ceea ce am avut și să rămânem curioși față de ceea ce urmează. Mereu urmează ceva, acesta este un adevăr al vieții, iar surprizele se pot ține lanț, dacă ne permitem să le vedem și să credem în ele. Noile începuturi sunt cel mai adesea deghizate în ținuta psihologică a unor încheieri dureroase, spune un citat din psihologia orientală.

Pentru a tolera pierderea, avem nevoie de acceptare și acțiuni bazate pe intenții conștiente. Acceptarea faptului că totul este trecător, că emoțiile pozitive, la fel ca cele negative, fac parte din viață, că tot ceea ce are un început are și un final; acest proces este mult mai ușor, dacă ne cultivăm starea de *mindfulness* și prezență lucidă; dacă învățăm să fim deschiși și înțelepți în raport cu tot ceea ce simțim și gândim, dar și cu ceea ce trăiește omul de lângă noi. Este benefic să ne asumăm rolul de susținători ai realităților separate. Tot starea de *mindfulness* ne ajută și să răspundem conform valorilor noastre de viață, intenționat, și nu automat. Ceea ce înseamnă că ne asumăm efortul conștient ca relația să rămână o sursă de siguranță, ținând intenționat la distanță comportamentele agresive, criticile, mecanismele defensive și răutățile egoului. Oricine poate fi critic, cinic și răutăcios, când apare o pierdere, când suntem copleșiți de vâltoarea minții și a emoțiilor dificile, dar puțini sunt cei care în astfel de momente își păstrează înțelepciunea și se lasă purtați de forța curajului, a compasiunii și conectării - elemente care luminează mereu calea luptătorului pentru iubire.

Novicii, atunci când se confruntă cu pierderea îndrăgostirii, cred că tot ce a fost bun s-a sfârșit. Aceștia sunt tributarii emoțiilor puternice și ai fluturașilor în stomac de la început, ei nu știu și nu îndrăznesc să creadă că există mai mult, că se poate mai bine și altfel. Ei vor lupta împotriva pierderii, după care, vor căuta să resimtă din nou chimia manifestată de un creier îndrăgostit - ei nu caută cu adevărat iubirea, ei sunt dependenți *Qefeniletilamină* (substanța chimică produsă de creier atunci când ne îndrăgostim). Și credeți-mă că știu despre ce vorbesc. Am parcurs și eu de nenumărate ori acest traseu. Dar, din fericire, am aflat că înțelepții văd relațiile dintr-o altă perspectivă. Că aceștia știau ceva ce pentru mine era necunoscut. Că sunt și ei tot ființe umane vulnerabile, că nu trăiesc în relații cu zei și zeițe, dar, cu toate acestea, sunt fericiți și împliniți. Că și ei se ceartă, dar într-un mod matur și inteligent. Iar dacă uneori exagerează, îndrăznesc să repare relația și să-și asume contribuția personală.

Înțelepții, în situații de pierdere a iubirii romantice, au învățat să comunice cu respect și îndrăzneală ceea ce simt și gândesc - aceștia folosesc un dialog intenționat, o formă de comunicare conștientă, în care diferențele de gândire și viziune sunt permise, emoțiile sunt validate și niciun moment relația nu este pierdută din vedere. Aceștia știu că spontaneitatea este importantă, dar nu tot ce este sănătos ne vine și natural. Că, uneori, reacțiile noastre automate pot cauza mai multă suferință, care mereu se adevărește a fi inutilă și distructivă. Că este o dovadă de inteligență relațională să punem frână comportamentelor agresive, pentru a evita astfel catastrofele psihologice - proces similar cu evitarea unor accidente din trafic. Dacă la volan am învățat să ne protejăm viața și mașina, având astfel grijă și de ceilalți participanți la trafic, de ce nu ne-am comporta similar și în plan intim? Niciunul dintre noi nu s-a născut cu abilitatea de a șofa, este o deprindere dorită, cultivată și dobândită în timp. Tot așa, avem de învățat și exersat legile conviețuirii în cuplu, pentru a câștiga și, mai apoi, a ne păstra locul în relație. Șoferii buni au devenit experți prin practică și exercițiu, au avut nevoie de timp și

bunăvoință. Luptătorii înțelepți au urmat un traseu similar, pentru a se transforma din novici în experți.

Partenerul novice, în situații dificile, acționează haotic sau rigid, acesta dă dovadă de inconștientă și proiectează asupra persoanei iubite ținuta psihologică a unui inamic. Fiecare gest diferit sau formă de exprimare a individualității este interpretată ca fiind amenințătoare, ca intenție a unui atac la persoană și sursă de pericol iminent. Toate acestea sunt dovezi ale unei suferințe, ale unui sine imatur și indicii ale unui deficit de abilități subtile de relaționare și umanitate în relații. Inconștienta ne obturează capacitatea de a vedea clar și a gândi limpede în astfel de situații; așa se explică de ce reacționăm ca niște copilași neajutorați și blocați în mrejele creierului reptilian - regiune din creier responsabilă de mecanismele de autoapărare. În fapt, așa și suntem; din cauza activării unor răni psihologice, am intrat în regresie și suntem catapultați în copilărie. Este la fel ca o călătorie în trecut, cu viteza luminii. Nu ne mai folosim partea rațională și evoluată a creierului - numită creier înțelept sau creier nou - și funcționăm ca fiind pe avarie din punct de vedere psihologic. În astfel de momente, copilul din noi devine vizibil și se așteaptă ca partenerul să răspundă așa cum părinții noștri nu au putut să o facă în copilărie. Dar situația se complică și mai mult, deoarece neîncrederea este foarte mare și în mod inconștient respingem și posibilele tentative pozitive ale partenerului. Reactivitatea psihologică în acest caz este un indicator evident al rănilor noastre emoționale și relaționale.

Partenerul poate agrava sau ameliora gravitatea unor astfel de situații, dar în mod cert nu poate face toată treaba de unul singur. Este vorba despre maturitatea pe care o păstrează și manifestă celălalt, de^faptul că rămâne prezent și conștient, validând suferința noastră și, astfel, ajungând să fim într-un final văzuți, auziți și simțiți. Dar, în paralel, avem de recunoscut că reactivitatea ne aparține, că avem de depus un efort conștient pentru ca în astfel de situații să nu ne mai comportăm ca niște copii neajutorați, ca victime ale unor agresori, ci, acceptând că suntem vulnerabili, să analizăm psihologic

situația și să vedem în partener un aliat. A-l poziționa pe partener în rolul inamicului nu ne este de niciun ajutor; tot ceea ce se poate întâmpla este ca, sub presiunea reacțiilor emoționale, să menținem starea de anxietate și depresie printr-o serie de scenarii negative la adresa celuilalt și de victimizare a sinelui.

Acestea sunt momentele-cheie în care ne putem transforma din victime în luptători, acele oportunități care apar mereu și prin care devenim propriii salvatori. Este aproape imposibil ca, după ce ai citit, înțeles și conștientizat acest proces, într-un viitor mai mult sau mai puțin îndepărtat, să nu ai primele sclipiri de luciditate în situații de conflict relațional. La început, probabil că te vei întâlni cu vorba „Dă-i, Doamne, omului mintea cea de pe urmă!“, adică vei recunoaște tiparul după ce ai reacționat ca în trecut, dar faptul că suntem conștienți înseamnă deja un pas foarte important în călătoria fiecărui luptător. Ceața neajutorării și a neputinței începe să se ridice, lăsând în urma ei spațiu pentru luciditate și acțiuni conștiente.

Un astfel de moment este demn de bucurie, o suită de astfel de momente merită o reală sărbătoare. Este o celebrare a renașterii, a trezirii la realitate și a ieșirii din hibernare. Acestea sunt experiențele care ne ajută să recunoaștem diferența dintre îndrăgostire și adevărata iubire. Să gestionăm diferit etapa de luptă pentru putere și să îndrăznim a vedea în partener un suflet de om, și nu răutatea întruchipată. Așa cum înlăuntrul nostru există un copil invizibil, și în universul interior al partenerului există o latură a sinelui îmbibată cu prejudicii psihologice și emoționale, dobândite din trecut și copilărie. Din păcate, niciunul dintre noi nu trece de primii ani din viață fără sechele interioare și câteva cicatrici sufletești. Iar intimitatea relației de cuplu ajunge să aducă la suprafață aceste răni psihologice, facându-le vizibile la nivel de reacții, senzații și comportamente. Desigur că am putea spune, într-un moment de autosuficiență, că noi nu avem nicio contribuție la dezvoltarea acestor distorsiuni psihologice și, drept urmare, de ce ne-ar păsa de acestea, însă aceasta nu este atitudinea unui luptător pentru iubire - este doar o mască a neputinței și a fricii de schimbare.

Psihologia relațională și tot mai invocatele studii despre funcționarea și transformarea creierului uman ne arată că ceea ce s-a lezat într-o relație se poate vindeca tot la nivel de relație. **Indiferent dacă ne place sau nu, dacă ne convine ori ba, noi suntem un surrogat de părinte și terapeut pentru persoana iubită.** Eu sunt partenerul Larisei, dar vastul rol de soț implică și atribuțiuni ale unui părinte și vindecător de suflete. Pentru a fi din nou un suflet întreg și pentru a se bucura de viață, partenera mea are nevoie să-i ofer ceea ce i-a lipsit în copilărie. De exemplu, dacă nu i-au fost tolerate greșelile, responsabilitatea mea, ca soț și luptător pentru iubire, este să-i tolerez și să-i înțeleg greșelile, ajutând-o să își accepte și ea această latură imperfectă. Fără să mă supăr, să rigidizez sau să-i interpretez greșelile ca forme de sfidare sau lipsă de respect față de persoana mea.

Într-un mod interesant, viața-are simțul umorului și o oarecare doză de ironie, fiindcă adesea, partenerii se așteaptă să le oferim exact ceea ce ne este cel mai greu: **încredere** -când noi am crescut în relații în care ne-am întâlnit cu trădarea; **toleranță față de greșelă** - în condițiile în care noi eram iubiți doar dacă păream perfecți; **libertate** - în situația în care nu ni s-a permis să avem preferințe și alegeri personale; **afecțiune** - în cazul în care am fost crescuți în familii care semănau cu un deșert emoțional; și lista poate continua la nesfârșit. Cert este că e al naibii de greu să oferi ceea ce nu ai primit, dar nu imposibil. Când suntem în postura de a da, la modul real, ne oferim șansa de a ne dezvolta, de a ne extinde sufletește și a ne îmbogăți psihologic. În astfel de momente, noi creștem și partenerii se vindecă. Aceasta este o lege nescrisă a relațiilor și este o dovadă de respect să o cunoaștem, precum și de înțelepciune, să ne comportăm cum se cuvine. Maeștrii în relații sunt conștienți de acest fapt și-l acceptă ca atare, străduindu-se să-și trăiască viețile cât mai înțelept. Dezastrele sau novicii așteaptă ca schimbarea să vină din exterior, se plâng fără să îndrăznească și să-și permită a trăi viața din plin și, prin urmare, repetă din nou și din nou același tipar până ajung la epuizare. Se amăgesc cu gândul că se vor schimba abia după ce o va face, în prealabil, omul de lângă ei, fără să

recunoască faptul că viața este scurtă și, astfel, este un păcat să ne comportăm ca și cum am fi nemuritori. Nu sunt un adept al presiunii psihologice și al gândirii prăpăstioase, dar nu încurajez nici eludarea sau amânarea acțiunii prin fabricarea de explicații care ascund teama noastră de schimbare și negarea unei vieți trăite inconștient.

***t*PUTEREARELAȚIILOR - PE SCURT, DESPRE NOUA ȘTIINȚĂ A IUBIRII LA ADULȚI**

Procesul de îndrăgostire este esențial pentru poveștile moderne de iubire, însă acesta este și predestinat sfârșitului. Îndrăgostirea apropie, lupta pentru iubire este cea care contribuie la creșterea și vindecarea noastră emoțională, pentru ca mai apoi să putem să ne exprimăm pe deplin șinele și să ne bucurăm de viața în doi. Din păcate, nimeni niciodată nu a ajuns de la îndrăgostire la iubirea adevărată, fără să-și cultive inteligența relațională și fără să învețe să înlocuiască dorința de putere cu nevoia de conectare.

Dacă ar fi să ne imaginăm relația de cuplu ca pe o poveste în patru acte, în mod cert, al doilea este cel mai dificil, cel în care, după euforia întâlnirii, avem de acceptat certitudinea schimbării, de descoperit sensul iubirii, pentru ca, mai apoi, să ne bucurăm din nou în actul al treilea și să ne întristăm în cel de-al patrulea - cel în care soarele iubirii a apus și viața noastră din acel moment va fi cu totul și cu totul alta, chiar dacă alegem să mai iubim sau nu. Îmi doresc să ne asumăm rolul de luptători, să ne însușim lecțiile de viață și să îndrăznim a ne revoluționa stilul de interacțiune umană. Cred că cei mai mulți dintre noi au trăit suficient de mult într-o stare de inconștientă, paralizați de frică și gândurile de neputință. **Este timpul să respirăm conștient, să ne acceptăm emoțiile și gândurile și să acționăm cu încredere.** Nu vă pot promite garanția unei vieți fericite și fără zbucium sufletesc, dar vă asigur că puteți ajunge la un trai conștient, definit de autenticitate, curaj și prețuire de sine - daruri care vă pot ajuta să faceți din relația de cuplu un rai pământesc și un cuib sigur pentru toate furtunile vieții.

CAPITOLUL 3

Iubirea este aur, puterea este inutilă și lipsită de succes

In fiecare moment al fiecărei relații de cuplu putem alege să ne exprimăm intenția de conectare sau de control. Combustibilul psihologic pentru conectare și fericire este iubirea, pentru control și putere este frica. Pe măsură ce îndrăznim să ne manifestăm cu adevărat iubirea față de celălalt, descoperim că ființa umană, prin urmare și propria ființă, este demnă de iubire și, astfel, învățăm să trăim cu adevărat. Dar dacă noi suntem mânați de pofta pentru putere, vom demonstra doar control și negativitate, astfel ajungând să ne autocondamnăm la o viață copleșită de teamă și anxietate.

*

Pacea începe cu un zâmbet, iubirea adevărată începe cu renunțarea la lupta pentru putere

Deschiderea față de compromis este cheia succesului în orice relație. Aceasta se referă la a permite ca lucrurile să nu fie mereu cum vrem noi.

Lupta pentru putere este a doua etapă din procesul unei vieți de cuplu și implică cel mai mare risc de pierdere relațională prematură. Panicați de diluarea mirajului produs în stadiul îndrăgostirii, partenerii acționează prin exagerarea sau minimalizarea situației. Cei care sunt obișnuiți cu exagerarea ajung să manifeste o atitudine haotică în timpul crizelor emoționale, ei amenință, șantajează și dramatizează. În timp ce partenerii crescute în spiritul minimalizării emoțiilor se rigidizează și, adesea, devin extrem de autoritari, pragmatici și aparent lipsiți de empatie. Luptătorii novici, indiferent de grup - maximizatori sau minimizatori -, încep să manifeste un tipar autodistructiv și extrem de nociv pentru legătura oricum deja vulnerabilă. Pe baza profețiilor care ajung să se împlinească, fără

să conștientizeze, epuizează orice urmă de vitalitate din relație și se comportă ca și cum aceasta nu ar mai conta. Din păcate, în această etapă putem rămâne blocați ani la rând -este genul de conflict în care dăptăm pentru a ne dovedi dreptatea și cu fiecare manifestare ezităm să recunoaștem cât de mult îl rănim pe celălalt și cât de mult are de suferit legătura dintre noi.

Părinții mei, bunicii materni și multe alte cupluri pe care le cunosc s-au destrămat în acest stadiu relațional, fără a mai ajunge la mult visata iubire adultă. Aceste blocaje sunt surse sigure de epuizare psihologică și îmbolnăvire fizică. Este un proces similar cu cel în care sistemul imunitar începe să lupte împotriva biologiei noastre. Doar că, în acest caz, sistemul de autoapărare luptă împotriva psihologiei personale și relaționale. Urmele de blocaj sunt adesea oglindite de certurile repetitive și fără niciun rezultat, de tot mai frecventele comportamente de critică, dispreț, rușinare, intrare în defensivă și împietrire a comunicării. Intensificarea diferitelor forme de dependență, infidelitatea, manifestările de anxietate și depresie sau tulburările de comportament sunt, de asemenea, rezultatul unor strategii ineficiente de a încheia lupta pentru putere.

La noi în familie, tata și bunicul matern au cedat, fiind luați drept ostatici în ținutul alcoolului, dependența relațională și pseudo-prețuirea de sine ajungând să fie satisfăcute printr-o adicție de substanțe și îndepărtarea tot mai evidentă de familie. Mama și bunica au căzut pradă stărilor de anxietate și depresie, pierzându-și mult din speranța unei relații adevărate și întreținând în planul fanteziilor iluzia partenerului perfect. Cu un astfel de istoric relațional, este lesne de înțeles de unde provenea frica mea de intimitate, teama de conflict, intoleranța la greșeală și adorația față de persoanele aparent perfecte. Nu am intenția de a-mi căuta scuze sau de a mă absolve de greșelile de relaționare; este doar un mod diferit de a analiza zestrea psihologică și a recunoaște cum am ajuns să-mi formez credințele limitative despre viața de cuplu. Atât eu, cât și mulți alți luptători pentru iubire și maeștri ai vieții trăite în doi, credem în faptul că **este imposibilă schimbarea în absența**

conștientizării, a recunoașterii și asumării unei analize psihologice dureroase, dar sincere.

Rolul acestei analize nu este să-i judece pe părinții noștri sau pe acei adulți din jur care au capitulat în războiul relațiilor inconștiente. Nu vă încurajez să începeți a lupta împotriva generațiilor trecute, nici măcar să purtați un dialog ostil sau pasiv-agresiv cu modelele care v-au influențat trecutul. Intenția mea este să vă flexibilizați, câtuși de puțin, viziunea asupra stilului relațional, să vă asumați propriile stângăcii și exprimări ale atașamentului și, dând dovadă de autocompasiune, să îndrăzniți să încercați noi pași de conectare. Acțiuni care la început nu vor părea nici pe departe manifestări naturale, ceea ce este firesc, deoarece nici voi și nici strămoșii voștri nu ați exersat acești pași până în prezent; - dar *acum*, a venit momentul să facem ceva curajos. **Să începem a lupta pentru iubire, și nu pentru putere.** Ceea ce presupune să înlocuim negativitatea cu siguranța - cei care luptă pentru putere nu fac altceva decât să perpetueze abuzul sub diferitele forme ale negativității (critică, competiție, dispreț, rușinare etc.); noi, cei care luptăm pentru iubire, cultivăm spații relaționale sigure, optime pentru creștere, vindecare și evoluție.

Negativitatea distruge orice urmă de siguranță, iar **siguranța este necesară pentru dezvoltarea personală și relațională.** În lipsa siguranței relaționale, orice străduință de schimbare este doar ca un fum fără foc. Realitatea pe care o confirmă și studiile din sferăpsihoterapiei este, fără urme de interpretare, următoarea: **adevărata schimbare psihologică și vindecare emoțională se produce nu neapărat datorită tehnicii aplicate de terapeut** (aceasta are o contribuție de doar 15%); **factorul transformator este relația.** Legătura interpersonal poate reprezenta un mediu optim doar dacă este o bază de siguranță - când un pacient sau participant la un proces psihoterapeutic nu se simte în siguranță, își va ridica garda; dar când se simte în siguranță, își coboară garda și atunci se creează un spațiu optim pentru alchimie, transformare și

vindecare. La fel se întâmplă și în sfera parentajului și a relațiilor de cuplu.

Potrivit studiilor relaționale din ultimii ani, unul dintre secretele pentru rezolvarea conflictelor este să-i oferim persoanei de lângă noi acceptarea pe care nu a primit-o în trecut (adesea în copilărie). Este vorba despre o acceptare bazată pe respect și umanitate - fiecare dintre noi este unic și diferit; chiar dacă trăim experiențe similare, acestea vor fi procesate într-un mod subiectiv. **Natura umană ne arată că este aproape imposibil să fii deschis față de sfaturile omului de lângă tine, până nu simți că acesta te și înțelege.** Iar primul pas este să oferim un zâmbet, deoarece, după cum spune și Maica Tereza - **pacea începe cu un zâmbet.**

Iubirea romantică apropiere, iubirea adevărată vindecă

Iubirea adevărată este o limbă pe care surzii o pot auzi și orbii o pot vedea.

GABRIEL GARCIA MARQUEZ

Este adevărat că mulți experți în psihologia relațiilor de cuplu vorbesc despre lupta pentru putere pornind probabil și de la faptul că adesea partenerii intenționează să-și exprime supremația personală și își doresc să iasă învingători din certurile despre bani, sex, vacanțe sau creșterea copiilor. Însă, ceea ce ne arată cercetătorii care investighează aspectele mai puțin evidente ale relațiilor de cuplu și anatomia conexiunilor este următorul adevăr: **în fapt, partenerii luptă deoarece și-au pierdut stabilitatea relațională, asigurată prin sentimentul de siguranță.** Majoritatea tacticilor prin care încercăm să ne dovedim superioritatea față de ceilalți, în care ne bazăm pe manipulare sau neadevăruri, cred că sunt nu doar înșelătoare, ci chiar dăunătoare pentru noi și relație. Acestea dezvăluie supoziția conform căreia noi nu suntem suficienți, motiv pentru care din nou și din nou este nevoie să ne prefacem pentru a beneficia de iubirea și grija celor dragi. Iubirea romantică este seducătoare și oarbă în același timp, aceasta scoate la suprafață ce este mai bun în noi și, prin urmare, pentru un timp ne comportăm exemplar, cu toții purtăm câte o mască psihologică despre care știm că nu poate da greș, că societatea o acceptă. Însă, aceasta este doar o parte a sinelui nostru, una superficială și de suprafață. Adevărata iubire este însă diferită, aceasta contribuie la reîntregirea sinelui nostru. La recunoașterea, acceptarea și integrarea părților mai puțin strălucitoare, a acelor fațete pe care am fost nevoiți să le ascundem de teama de a nu fi abandonați sau respinși; într-un cuvânt, izgoniți din trib.

Îndrăgostirea sau iubirea romantică apropiere, în timp ce iubirea adevărată vindecă. Nu putem ajunge la a doua țară a trece de

prima și nici nu putem face tranziția tară durere și o stare de prezență ebnștientă. Încheierea etapei de iubire romantică sau a fazei de îndrăgostire este amenințătoare, plină de anxietate și atrage după sine un puternic sentiment de nesiguranță. Care adesea este ignorat, iar odată cu obiceiul nostru de a fugi de vulnerabilitate și de a părea perfecți, ajunge să fie prezentată ca o luptă purtată din cauza unor aspecte semnificative, dar, de fapt, superficiale. Știm deja că este nevoie de îndrăzneală să lași la vedere părțile nu prea frumoase din tine, despre care ți se spunea că sunt dovezi de trufie, aroganță sau narcisism; și este nevoie de mult curaj să faci vizibile nevoile de conectare și dependența de relaționare. Mai mult decât atât, să fim sinceri, câți dintre noi au fost crescuți în spiritul ideii că relațiile contează, că acestea contribuie la descoperirea sensului vieții, că atașamentul este o dovadă de sănătate și în niciun caz o dovadă de slăbiciune sau patologie.

Majoritatea oamenilor, în inconștiența lor, cred că lupta pentru putere atrage după sine succesul și sentimentul de control, însă aceasta nu face altceva decât să ne sporească frica și să ne înăbușe curajul. Cu cât este mai mare nevoia de control și putere, cu atât mai mult scade capacitatea noastră reală de a iubi și de a ne păstra încrederea în flputerearelațiilor, însă, din păcate, acest mesaj este con-traintuitiv și nici mintea nu ne ajută prea mult. Avem tendința naturală de a reduce frica prin evitare sau control, dar din păcate, **noi putem avea orice în această viață, mai puțin control și în special control asupra celorlalți luptători.** În timp ce goana după control și putere nu face altceva decât să ne sporească frica și să stingă orice licărire de iubire adevărată. Astfel, este lesne de înțeles de ce, mai mult sau mai puțin conștient, suntem tentați să vorbim despre lupta pentru putere, în timp ce ne motivează, de fapt, lupta pentru iubire - acceptare, respect și încredere. **Vrem să primim și să oferim iubire, să ni se răspundă așa cum am fi avut nevoie acolo și atunci** (în diferitele momente vulnerabile ale copilăriei), **doar că ne simțim rușinați de aceste așteptări psihologice și, în loc să le verbalizăm sincer și deschis, le camuflăm în fel și fel**

de comportamente verbale sau nonverbale, care ajung să ne inducă setea și pofta pentru putere.

Un alt puternic moment „aha“ l-am avut atunci când, recitind pentru a nu știu câta oară, cartea *împreună la bine și la greu: zece adevăruri salvatoare pentru relația de cuplu*, aparținând soților Harville Hendrix și Helen LaKelly Hunt, mi-au căzut ochii cu adevărat (adică, chiar am văzut și înțeles) asupra celui de al șaptelea adevăr, care vorbește despre **negativitatea ca o dorință mascată**. Ceea ce înseamnă că majoritatea comportamentelor noastre ostile în plan relațional sunt, în realitate, nu dovezi de răutate umană, ci din contra, indicii de durere și suferință. Sunt tentative nereușite prin care părți ale sinelui nostru luptă pentru a fi integrate; sunt strigătele de ajutor și zbaterile psihologice ale copilului invizibil, care se poate simți respins, pierdut sau fals. Copilul interior al fiecăruia dintre noi manifestă din când în când diverse părți ale sinelui negat. Niciunul dintre noi nu și-a încheiat copilăria fără astfel de răni sufletești și restante în dezvoltarea psihologică, în care adulții din viața noastră fie: 1) au respins anumite părți ale sinelui, pe care am fost nevoiți să le refulăm pentru a corespunde așteptărilor; 2) ne-au forțat mai mult sau mai puțin conștient să ne dezvoltăm un sine fals, prin care să ne comportăm sau manifestăm artificial; 3) au contribuit la pierderea unor fațete ale universului interiori. Doar că acestea nu au fost pierdute definitiv, din fericire, iar în toate relațiile noastre semnificative vor căuta să capete un spațiu optim pentru manifestare și acceptare. Prin urmare, adultul înțelept va găsi curajul de a-și exprima curiozitatea, și nu critica în raport cu dorințele partenerului - care uneori pot fi mascate - știind că acest proces al sinelui pierdut este firesc și real, iar relația de cuplu este cel mai bun spațiu pentru recuperare.

Adevărul despre atașament și forța primară care ne motivează

Dacă n-ar fi iubirea, m-aș teme de viață.

GRIGORE VIERU

Nu este nimic patologic în sintagma dependență relațională, așa cum nici iubirea nu este o dovadă de boală psihică (chiar dacă, clinic vorbind, am putea încadra simptomatologia îndrăgostirii în rândul criteriilor care definesc diferite tulburări psihice). Nu ar fi exclus ca întreaga eroare de interpretare să fi pornit chiar de la noi, oamenii interesați de înțelegerea și dezvoltarea sufletului. Sigmund Freud - unul dintre cei mai cunoscuți și amintiți cercetători ai psihicului uman, de când există psihoterapia modernă - a postulat ipoteza conform căreia instinctul uman bazat ar fi unul primitiv, definit de agresiune și pulsuni sexuale. Recunosc contribuția dr. Freud la evoluția psihologiei și a psihoterapiei, mai mult decât atât, cred că el a avut cele mai bune intenții când a construit aceste teorii despre factorii care ne motivează și contribuie la dezvoltarea ființei umane, însă cred că a exagerat puțin. Dincolo de viziunea mea profund umană și alegerea conștientă de a percepe oamenii ca fiind în adâncul lor buni și empatici, sunt mult mai convinși de teoria lui John Bowlby - un alt psihiatru european, dar nici pe departe atât de apreciat ca renumitul dr. Freud -, care consideră că **nevoia noastră primară este de a fi în contact și a căuta confortul conexiunii umane.**

Teoria care susține importanța și valoarea atașamentului consideră tendința de a crea legături emoționale și intime cu anumiți oameni semnificativi din mediul nostru ca fiind elementul fundamental al naturii umane. Acesta fiind prezent într-o formă germinală la nou-născut și continuând să existe pe întregul parcurs al vieții, până la bătrânețe. Astfel, după ce mult timp psihologia și alte științe sociale au interpretat căutarea îngrijirii ca o manifestare specifică persoanelor slabe, imature și subdezvoltate afectiv, în prezent, nu mai există urmă de îndoială asupra faptului că, de fapt, **capacitatea de a forma legături emoționale și intime cu cei din jur este o caracteristică principală pentru buna funcționare a personalității și o dovadă de sănătate mentală.**

Atât Freud, cât și Bowlby, au încercat să înțeleagă anatomia psihicului uman, dar nevoile au fost percepute diferit, în spatele comportamentelor pro-relaționale, primul a văzut dovezi de egoism, iar al doilea, exprimări firești ale condiției umane. Reputata cercetătoare în domeniul antropologiei biologice, dr. Helen Fisher, profesor la Universitatea Rütgers, din SUA, și autoare a mai multor cărți despre creierul îndrăgostit, prezintă în teoria sa trei tipare de relaționare, care implică relația dintre noi și „obiectul” iubit: atracția sexuală, romantismului atașamentul.

În concluzie, putem admite că atât Freud, cât și dr. Bowlby au intuit foarte bine ingredientele de bază ale psihicului uman, însă ființa umană pare să fie mai complexă de atât și imposibil de explicat printr-o singură teorie. După cum reiese din viziunea lui Helen Fisher, există mai multe căi care duc la iubirea adevărată - unii oameni întâi se îndrăgostesc, alții se atașează psihologic și emoțional, în timp ce există și oameni care simt pentru început o puternică atracție sexuală. Nu putem spune că o cale este mai bună decât cealaltă; în final, fiecare drum duce la Roma. Mai mult decât atât, am putea spune că într-o relație vie și consistentă este nevoie de toate cele trei forme de atracție. Marea provocare poate apărea atunci când aceste forme de iubire sunt exprimate sau experimentate în relații cu persoane diferite. Cunoscut multe povești de viață în care aceeași persoană, declarativ, iubește concomitent, dar în feluri diferite, mai multe persoane. Însă acesta este subiectul unei alte cărți despre complexitatea vieții de cuplu și nu va fi abordat în paginile acestui volum.

Revenind la teoria atașamentului dezvoltată de dr. Bowlby, vreau să insist puțin asupra faptului că, potrivit acesteia, noi toți suntem configurați biologic să iubim alte ființe umane care ne vor proteja și apăra de situații de pericol și amenințări la adresa supraviețuirii. Este în firea noastră umană să contribuim la perpetuarea speciei, iar sexul duce la procreare, dar **iubirea este cea care asigură existența și dezvoltarea noastră**, spune dr. Sue Johnson, profesor de psihologie clinică la Universitatea din Ottawa și promotoare a

terapiei de cuplu centrată pe emoții (cunoscută în sens larg ca EFT). Dr. Johnson a preluat teoria atașamentului, care descrie legătura specială dintre mamă și copil ca punct de pornire pentru a explica relațiile de iubire la adulți. La fel ca în conexiunea părinte-copil, conexiunile de iubire dintre adulți implică participarea activă a doi parteneri egali, ambii aflându-se într-o căutare a confortului sau protecției în situațiile pe care le percep ca amenințătoare, periculoase sau înfricoșătoare. Ambii sunt uneori înțelegători și compasionali față de nevoile emoționale ale celuilalt; ambii sunt uneori activați sexual și caută gratifi-care în sfera intimității fizice. În relația de cuplu, calitățile fiecărui partener și combinația unică dintre aceștia formează o structură aparte de emoții, comportamente, gânduri și rezultate, care ajunge să definească sistemul lor relațional. Pornind de la aceste repere psihoteoretice, pe care se bazează viziunea integrată a doi experți în domeniu, dr. Phillip R. Shaver și dr. Mario Mikulincer, **iubirea este o stare dinamică, ce înglobează nevoile ambilor parteneri, dar și capacitatea acestora de a se îndrăgosti, atașa și interacționa sexual.**

Ce știu luptătorii înțelepți despre iubire

Iubirea este cea mai puternică forță din Univers.

MOLIÈRE

Probabil că una dintre cele mai semnificative descoperiri ale psihologiei moderne din a doua jumătate a secolului XX este *atașamentul* - termen care descrie legătura emoțională existentă între două persoane. Deseori, experții în această teorie folosesc și conceptul *de figură de atașament*, pentru a face referire la persoana pe care o iubim sau față de care suntem atașați din punct de vedere emoțional și către care ne întoarcem pentru a ne simți în siguranță și a redobândi un confort psihologic. Pentru copil, figura de atașament este de regulă un părinte; pentru un adult, ea este partenerul de viață, un frate sau o soră, ori un prieten de încredere. Dar ne putem gândi și la Dumnezeu ca figură de atașament pentru

oamenii cu înclinație și practică spirituală. Dacă mai adăugăm și faptul că sistemul de atașament - căutarea legăturii și a proximității figurii de atașament - se activează în situațiile noi, amenințătoare sau atunci când ne percepem lipsiți de putere și curaj, atunci este lesne de înțeles de ce, chiar dacă ne-am certat în prealabil cu părinții, partenerul, prietenii, Divinitatea, când ne este greu, fugim spre ei. Este important de reținut și faptul că în astfel de situații nu este vorba despre niciun mecanism psihologic ghidat de manipulare, nesimțire sau proastă educație; forța care ne motivează este atașamentul și, implicit, căutarea unui adăpost relațional și a siguranței afective.

În perioada de sugar și pe întreaga durată a copilăriei, copilul caută un adult disponibil care să-i ofere protecție, liniștire și sprijin. În timpul adolescenței și al vieții de adult, această nevoie de siguranță persistă, dar este acompaniată de noi legături. Cu toate că nevoia de hrană și cea sexuală joacă un rol important în relațiile de atașament, relația este de sine stătătoare și are o funcție adaptivă esențială, și anume, protecția.

În partea a doua a cărții *Copilul invizibil* există un subcapitol întreg despre atașamentul în diada părinte-copil:

Atașamentul este prima formă de comunicare, existentă încă din perioada în care bebelușul se manifestă doar prin sunete și gesturi și rămâne pentru întreaga viață cea mai expresivă manieră de traducere a emoțiilor și trăirilor noastre.

Această legătură invizibilă bazată pe disponibilitate emoțională și căldură relațională este în fapt una dintre cele mai frumoase forme prin care ne putem exprima umanitatea față de aproapele nostru. Potrivit descoperirilor științifice realizate de doi cercetători de la Universitatea din Denver, dr. Shaver și dr. Hazan, **cheia unei relații sănătoase de lungă durată este conexiunea bazată pe siguranță, care se formează între doi parteneri.** Pentru ca doi adulți să comunice eficient din punct de vedere psihologic și

emoțional, este esențial ca ei să fi învățat limbajul unei conectări sigure încă din copilărie. Dacă vrem să înțelegem modul în care iubește un adult în prezent, este de ajutor să cercetăm modul în care părinții l-au iubit în copilărie și maniera în care își descrie povestea vieții. Inițial, comunicarea părinte-copil se realizează prin exprimarea emoțională și repertoriul comportamental asociat acesteia. Cu toate că, în timp, comunicarea emoțională ajunge să fie mediată și de vorbire, aceasta rămâne pe parcursul vieții ca trăsătură principală a relațiilor intime.

În interacțiunea cu părinții noștri, în special în primii doi ani de viață, învățăm limbajul iubirii, care este stocat în memoria noastră implicită (formă a memoriei care nu poate fi accesată intenționat sau voit). Este fascinant, și în același timp uimitor, cum încă înainte de a fi conștienți cu adevărat de noi înșine și de a avea primele amintiri despre copilăria noastră și primele experiențe de viață, creierul uman pune bazele unor scheme de relaționare intimă, care ajung apoi să funcționeze precum un tipar pentru toate relațiile noastre viitoare. Pornind de la observațiile oamenilor de știință interesați de psihologia atașamentului și a experiențelor interpersonale, dr. Sue Johnson, de la Universitatea din Ottawa, a identificat zece adevăruri cu privire la sistemul uman de atașament:

I. Atașamentul este o forță motivațională înnăscută -

căutarea și menținerea contactului interpersonal este unul dintre principalele sisteme umane de supraviețuire. Dependența este la fel de specifică nouă oamenilor precum nevoia de oxigen, apă și hrană; aceasta nu este o trăsătură a copilăriei, care dispare în timp, ci este o nevoie pe viață.

II. Dependența sigură este parte componentă a autonomiei -

este impropriu să vorbim despre independență totală sau supra-dependență față de cei din jur. Dependența poate fi doar eficientă sau ineficientă; prima duce la cultivarea autonomiei și a încrederii în sine. Dependența sigură și autonomia sunt asemănătoare cu cele două aripi ale unei păsări, ele asigură supraviețuirea și evoluția

noastră în viață. Fiecare luptător are de integrat lecția dependenței în povestea sa de viață, pentru a ajunge la concluzia potrivit căreia interdependența este parte a condiției umane, autosuficiența și separarea totală sunt doar mituri, iluzii și „văzduhisme“.

III. Atașamentul este un Rai Sigur - prezența conștientă și sigură a figurilor de atașament este cea mai valoroasă sursă de confort psihologic și securitate afectivă la care putem avea acces, în timp ce prezența inconștientă și indisponibilitatea sunt surse sigure de stres (stres negativ și toxic). Atașamentul sigur este un antidot natural pentru stările de anxietate și vulnerabilitate.

IV. Atașamentul ne oferă o bază de siguranță - atașamentul reprezintă baza sigură care facilitează posibilitățile umane pentru explorare și adaptarea răspunsului nostru la efectele exterioare. O astfel de bază susține procesul natural de învățare, deschiderea cognitivă față de noi informații, asumarea de riscuri, activarea curajului și ajustarea continuă a percepției despre sine, lume și viitor.

V. Accesibilitatea și empatia sudează legătura dintre parteneri - pietrele de temelie ale conexiunilor sigure sunt accesibilitatea emoțională și disponibilitatea psihologică; din perspectiva atașamentului, orice răspuns comportamental este mai bun decât lipsa totală a acestuia. Lipsa angajamentului relațional transmite semnale de genul: „Mesajele tale nu contează pentru mine, între noi nu există nicio legătură“. Relațiile de atașament sunt contextele în care se nasc cele mai puternice reacții emoționale și, tot acolo, emoțiile au cel mai puternic impact. Emoțiile sunt muzica, atașamentul este stilul nostru de dans (de relaționare și luptă pentru iubire).

VI. Frica și incertitudinea activează nevoile noastre de atașament - conectarea la cei dragi este principala formă de

protecție și adaptare pentru a depăși sentimentele de neajutorare și de lipsă de sens.

VII. Procesul disconfortului la separare este predictibil - în cazul în care comportamentele (chemările) noastre de atașament nu primesc răspunsul dorit din partea figurii de atașament, se activează un proces psihologic care poate implica: protestul, depresia, disperarea, sfârșind cu detașarea. Astfel, depresia reprezintă un răspuns fiesc la pierderea conexiunii; în timp ce furia sau protestul în planul relațiilor intime reprezintă încercări eșuate de a relua contactul cu figura de atașament. În relațiile bazate pe siguranță, protestele ca reacție la inaccesibilitate sunt recunoscute și acceptate, fără a implica judecata critică, ruși-narea sau respingerea.

VIII. Numărul legăturilor de atașament nesigure este finit și ușor de identificat - strategiile în care noi, oamenii, ne implicăm pentru a face față lipsei de responsivitate din partea partenerului de viață (a figurilor de atașament) sunt limitate. Manifestările umane în situații de pierdere a contactului sunt recognoscibile de-a lungul unui continuum între anxietate și evitare. Când conexiunea dintre noi și figura de atașament este amenințată, fără a fi lezată în mod sever, sistemul nostru de atașament poate intra într-o supra-funcționare - sporesc manifestările de agățare psihologică, devenim mai solicitanți și chiar agresivi, cu intenția de a obține un răspuns. O a doua strategie de a face față lipsei de siguranță emoțională, mai ales atunci când ne-am pierdut speranța, este aceea de a ne dezactiva sistemul de atașament și de a ne suprima nevoile de conexiune, prin concentrarea exagerată pe muncă și alte responsabilități, evitând astfel distrasul cauzat de pierderea conexiunii. Stilul de atașament anxios și cel de atașament evitant reprezintă șabloanele în baza cărora noi am învățat să luptăm pentru iubire și oglindesc cu mare acuratețe manifestările noastre în situații incerte și imprevizibile. La unele persoane putem observa și o combinație între cele două stiluri

de atașament, acest al treilea stil de atașament fiind cunoscut ca stilul dezorganizat. Potrivit unor cercetări, 5% din populația globului are stilul de atașament de tip dezorganizat; între 20 și 15% evitant; 25% anxios și restul de 50% fac parte din categoria celor cu un atașament sănătos. Din fericire, cei cu atașament insecurizant își pot schimba strategia psihologică de interacțiune în relații, așa cum, din păcate, și cei cu atașament sigur pot avea uneori manifestări specifice stilului anxios sau evitant.

IX. Atașamentul implică un model intern de funcționare despre sine și ceilalți - în mod evident, strategiile de atașament au de-a face cu maniera în care noi procesăm și facem față emoțiilor. Unii parteneri, în situații de criză sau atunci când se simt respinși, catastrofizează, dramatizează și devin haotici din punct de vedere psihologic; în timp ce alții se ascund în tăcere mai multe zile, se rigidizează și par a fi inflexibili. Ambii par să aibă o reprezentare mentală negativă asupra sinelui și a celuilalt. În timp ce modelul intern al partenerilor cu un stil sigur de atașament este de regulă bazat pe reprezentare pozitivă atât asupra sinelui, cât și a partenerului; aceștia știu și simt că merită să primească și să ofere iubire.

X. Izolarea și pierderea sunt procese traumatizante -teoria atașamentului trebuie înțeleasă și din perspectiva traumelor psihologice și de relaționare. Astfel, orice formă de pierdere relațională are un potențial traumatic, ca urmare a activării sistemului de atașament și a mecanismelor neurocognitive aferente. Privarea emoțională, ignorarea drepturilor noastre psihologice și lipsa de conectare umană sunt forme de stres major care pot avea efecte de lungă durată asupra funcționării noastre în relații, asupra stării noastre de bine și a succesului în viață.

Dacă în primele luni de viață am trăit confortul emoțional și consecvența unei persoane de încredere, căreia să-i pese de

nevoile noastre afective și care să răspundă conștient și intenționat chemărilor lansate, atunci sunt mari șanse să ajungem adulți conștienți de #puterearelațiilor. Tipul de persoane care nu întâmpină dificultăți în a se baza pe cei dragi, în a-și exprima nevoile și a cere suport în situații dificile, având, de asemenea, aceeași disponibilitate și când cei dragi se simt vulnerabili și caută un adăpost relațional pentru a-și liniști sistemul nervos și a-și aduna puterile pentru a se confrunta cu provocările vieții. **Accesul emoțional** la o figură de atașament, **disponibilitatea psihologică** din partea acesteia și **angajamentul** său față de relație descriu procesul interpersonal pe care se bazează atașamentul uman sigur, indiferent de vârsta pe care o avem, de

numele pe care-1 purtăm, de nivelul de educație pe care-1 avem sau de contul bancar de care dispunem.

Acesta este tiparul în baza căruia putem cultiva siguranța în relație și putem dizolva cel mai ușor stările de anxietate, depresie, neîncredere sau confuzie. Însă, pentru ca acest ciclu psihologic interpersonal să se activeze, mai mult decât atât, să ducă la obținerea rezultatului scontat, este nevoie de un tipar de relaționare suficient de bun sau de un serios proces de dezvoltare personală. Figurile de atașament de încredere sunt persoane care au un nivel bine dezvoltat al inteligenței relaționale, conștiente de faptul că legătura dintre oameni este cea mai importantă resursă și că în spatele acestei dependențe nu este loc pentru rușine.

O mamă cu atașament sigur este conștientă de faptul că bebelușul ei este o ființă umană valoroasă și demnă de toată grija sa; aceasta nu pune la îndoială disponibilitatea sa față de copilul care-i colorează viața și nici nu-l respinge pe acesta din cauza emoțiilor mai mult sau mai puțin pozitive pe care le trăiește. Mama dă dovadă de **deschidere, curiozitate și acceptare** - manifestări relaționale care, potrivit profesorului Daniel Siegel, de la Școala de Medicină UCLA, definesc iubirea la nivel de relații interpersonale. Un copil crescut astfel va dezvolta un stil de atașament sănătos și,

mai mult decât faptul că **își permite să primească grijă și afecțiune**, este încrezător că poate în același timp să ofere aceste daruri psihologice în câteva conexiuni importante pe care le are în viața sa. Figura de atașament devine o bază de siguranță atunci când dă dovadă de disponibilitate - este gata să răspundă solicitărilor noastre prin încurajare și, dacă este cazul, prin susținere și ajutor; și intervine activ doar atunci când este în mod evident necesar, fără a sabota accesul nostru la resursele personale sau a leza șansa noastră de autodescoperire. Indiferent de vârstă, siguranța relațională facilitează accesul la descoperirea propriului curaj, la asumarea de riscuri și, astfel, la expansiunea noastră psihologică și, implicit, la creșterea emoțională și relațională. Aici se pun bazele adevăratei stime de sine; dacă celălalt are încredere în mine și în forțele mele, îmi va fi mult mai ușor să mă confrunt cu provocările mai mult sau mai puțin amenințătoare; în lipsa încrederii, relația nu este altceva decât o sursă de anxietate, frustrare și durere.

Accesul emoțional, disponibilitatea psihologică și angajamentul relațional sunt lecții ȳe viață pe care le dobândim încă din primele luni ale venirii noastre pe lume și care pot reprezenta un pericol sau o mare oportunitate pentru fiecare luptător aflat în călătoria vieții. Cei care sunt suficient de norocoși și se nasc în familii cu adulți conștienți psihologic și inteligenți relațional vor învăța aceste lecții într-un mod implicit - vor trăi ca și cum este cel mai firesc lucru să oferi și să primești grijă atât în relațiile de cuplu, cât și în orice altă conexiune interpersonal semnificativă. Ceilalți luptători, așa cum sunt și eu, avem de învățat aceste forme sănătoase de *a fi* în relații, pe parcursul călătoriei în diverse etape și cu diferite persoane care ne ies în cale. A fost o reală ușurare pentru mine când am citit în cartea *Parentaj sensibil și inteligent*, scrisă de Mary Hartzell și Daniel Siegel, că, pe lângă faptul că stilul nostru de atașament este stabil, acesta este și flexibil. Cu alte cuvinte, este esențial ce se întâmplă cu noi în primii ani de viață, dar nu este definitoriu - **dacă pe parcursul călătoriei noastre în viață întâlnim adulți de încredere și dacă avem curajul de a ne deschide sufletele față de aceștia, noi câștigăm șansa de a ne rescrie tiparul de atașament, de a**

repara leziunile emoționale care blochează energia vitală și de a învăța să cultivăm siguranța în relații. Realitatea este că suntem într-o continuă construcție și reconstrucție interioară prin intermediul formelor de interacțiune pe care le cultivăm cu cei dragi.

Dacă mă întrebați ce fac atunci când „repar” relații, ei bine, exact asta fac, mă străduiesc ca împreună cu partenerii de cuplu să descoperim stilul fiecăruia de atașament, să observăm unde se scurge energia și, apoi, să peticim fisurile până se reface legătura psihologică și cei doi ajung să se vadă, audă, simtă - astfel, restructurăm strategiile de atașament pentru a putea (re)construi o bază de siguranță. Tot procesul seamănă puțin cu ceea ce am văzut în filmul *Avatar*, în care locuitorii de pe planeta Pandora aveau un soi de extensii la nivelul corpului (ca niște cozi) prin care se conectau la un „celălalt” semnificativ și, astfel¹ dobândeau o viziune mai profundă unul despre celălalt. Exact ca în film, nici în viața reală aceste conexiuni nu se produc ușor, mai ales dacă corpul nostru psihologic este rănit și plin de leziuni emoționale - chiar dacă acestea nu sunt produsul relației actuale, ci al experiențelor primare de atașament.

Marea provocare în acest proces de reparare psihologică este, în fapt, călătoria luptătorului de la inconștientă și comportamente automate, către o stare de prezență conștientă și inteligență relațională manifestată. Traseu care implică următoarele destinații psihologice:

- Destinația II - recunoașterea propriilor dificultăți de conectare și scrierea intenției pentru schimbare, care seamănă cu declarația de independență psihologică;
- Destinația III - analiza tiparului personal de atașament, descoperirea mecanismelor de apărare nepotrivite și a comportamentelor care blochează de fapt conexiunea;

- Destinația IV - pornirea revoluției relaționale, prin schimbarea comportamentelor la nivel interpersonal și exprimarea unor acțiuni conștiente și intenționate bazate pe curaj, compasiune și conectare reală.

/

aceasta se transferă cu toată încărcătura emoțională și toate informațiile mai mult sau mai puțin conștiente pe care le-am dobândit în familia de origine.

Cum învățăm să luptăm pentru iubire

Unde stăpânește iubirea nu există dorință de putere, iar unde predomină puterea lipsește iubirea.

CARL GUSTAV JUNG

Dacă la începutul călătoriei mele pe pământ am beneficiat de iubirea părinților pentru o scurtă perioadă de timp, după care, din varii motive, aceștia nu au putut să răspundă afirmativ solicitărilor mele emoționale, la vârsta adultă îmi va fi relativ ușor să mă îndrăgostesc, după care, să ajung la a proiecta asupra partenerei trăsăturile părinților mei și inconștient să încerc a repune în scenă experiențele traumatiche ale copilăriei. Desigur, v-ați putea întreba ce om întreg la minte ar face asta, dar să nu uităm că bazele atașamentului se pun în primii doi ani de viață și informațiile sunt stocate în acel rezervor al memoriei de care nu suntem conștienți și de unde informațiile se activează automat, fără a trece prin filtrul atenției noastre voite. După care, pe bună dreptate, ați mai putea întreba și „De ce am face una ca asta?“, „De ce să re trăim durerile copilăriei?“. Deoarece acesta este traseul iubirii și deoarece creierul nostru consideră că așa ne putem vindeca - dacă recrează trecutul cu *aproape* aceleași personaje și în speranța că de această dată vom primi ceea ce nu ne-au oferit părinții sau figurile de atașament.

Inclusiv selecția partenerilor noștri romantici pe parcursul traseului nostru psihologic în viață îl facem cu acest scop. Probabil vă amintiți de cel puțin câteva momente ale fazei de îndrăgostire în care ați trăit mai mult sau mai puțin intens sentimentul că parcă știți persoana iubită dintotdeauna. Ei bine, această senzație de familiaritate vine din faptul că la nivel intern creierul emoțional v-a împins către o femeie sau un bărbat care are o parte din trăsăturile psihologice ale figurii voastre de atașament. Aproape 80% dintre clienții cu care lucrez în terapie ajung să recunoască în partenerii lor de viață părți din adulții care i-au crescut și adesea re trăiesc aceeași frustrare ca în copilărie; ba mai mult, ajung să folosească uneori și aceleași replici. Restul de 20% au introiectat trăsăturile părinților, nu le caută în partener, ci și le-au asumat, și le manifestă ei în relație. În acest fel, se explică de ce o fată abuzată fizic de unul dintre părinți își alege un partener agresiv fizic - ea a învățat că dragostea include violență, ajunge să înlocuiască siguranța cu frica și anxietatea ocupă locul iubirii. Creierul ei emoțional și-a însușit ca limbaj al iubirii comportamentele agresive. Iar în lipsa unui serios proces de analiză personală, chiar dacă declarativ va spune că nu-și mai dorește o relație abuzivă, cu o foarte mare probabilitate se va întoarce la partener sau se va îndrăgosti de un altul, de asemenea, agresiv.

Dacă eu, ca băiat, am fost crescut de o mamă rece și indisponibilă emoțională, care era preocupată să-și liniștească propria anxietate și să-și asigure propriul confort psihologic, cu mare probabilitate voi fi atras de femei care funcționează în mod similar. Ajung să îmi dezvolt convingerea că responsabilitatea mea este aceea de a oferi și că nu am nevoie și de a primi (ceea ce este în fapt o negare sau distorsiune relațională), mă voi simți interesat de femei care caută să primească, ce trăiesc având convingerea că nu au ce să ofere, iar după un timp, voi ajunge să resimt aceeași singurătate ca în relația cu mama. Re trăind sentimentul că figurii de atașament nu-i pasă, că nu mă vede, nu mă aude, nu mă simte. Mai mult decât atât, aș putea ajunge să fiu furios și frustrat, să mă simt mințit și înșelat, mai ales dacă etapa de îndrăgostire s-a încheiat și chimia creierului nu mai ajută prea mult.

Dacă te recunoști în tiparul psihologic al adultului care este predispus să ofere mai mult și să ceară prea puțin sau aproape deloc, care de obicei are grijă de ceilalți și care se rușinează de propriile nevoi, atunci probabil stilul tău de atașament este unul anxios. În primii doi ani de viață, ai învățat că pentru a fi acceptat și valorizat în relație trebuie să dovedești că meriți atenția, grija și conectarea emoțională din partea celor dragi. Deoarece frica ta cea mai mare este aceea de a nu fi abandonat, vei face tot ce se poate, mai ales la începutul relației, pentru a-1 ajuta pe cel de lângă tine să se simtă cât mai confortabil, să nu-i lipsească nimic, făcând asta chiar și cu costul renunțării la a avea grijă de sine și de nevoile tale. Când te îndrăgostești, aluneci ușor în starea de simbioză sau contopire sufletească, îți place ideea granițelor fizice și psihice care se diluează, iar din „eu“ și „tu“ - ajungeți la un mult râvnit „noi“. Limbajul iubirii tale implică un cod psihologic în care, din cauza stilului de atașament, ai tendința de a-i idealiza pe ceilalți, cu precădere pe parteneri, și ai mari îndoieli cu privire la propria valoare și drepturile tale de a fi acceptat și apreciat, îți este ușor să supraapreciezi judecata celorlalți, să-i consideri superiori ție datorită gândirii lor ascuțite și abile, și adesea, te autopedepsești pentru greșelile personale pe care le exagerezi. De asemenea, ești într-o stare recurentă de a obține aprobare și reasigurări din partea partenerului - „Mă iubești?“, „Contez pentru tine?“.

Marea ta dificultate fiind aceea de a-ți verbaliza clar și asumat nevoile de apreciere, siguranță și respect relațional, în timp ai ajuns să-ți dezvolți o serie de tactici prin care urmărești să ajungi la satisfacerea acestor nevoi. Cel mai adesea, îmbrățișezi teoria conform căreia este important să oferi necondiționat, dar în spatele acesteia este gândul că, astfel, vei putea să primești și tu fără a te întâlni direct cu vulnerabilitatea momentului în care ești nevoit să ceri. Acest tipar de a lupta pentru iubire l-ai dobândit în prima copilărie, atunci când adulții din jurul tău răspundeau selectiv solicitărilor tale de conectare și, în timp, ai ajuns să-ți renegi părți ale sinelui, de care te rușinezi și fugi cu disperare, dar care apar din nou și din nou în relație, atunci când nu te mai poți controla și când

panica bazală pune stăpânire asupra ta. Trăiești ca și cum ți-ar fi interzis să primești cerând, iar când constăți că celălalt nu este disponibil să ofere, ajungi să îți exprimi nevoile adesea exagerat, dramatic sau pasiv-agresiv. Este ușor de înțeles de ce se ajunge aici, deoarece nevoia de conectare este necesară supraviețuirii noastre, iar atunci când constăți că legătura de atașament se îngustează, lupți ca și cum viața ta ar depinde de aceasta. Iar noua ta atitudine este percepută de partener cu multă surprindere și o lipsă majoră de înțelegere.

Cele mai toxice arme în lupta pentru iubire

Certurile în cuplu sunt firești. Acestea devin o reală 'problemă doar atunci când nu știm să comunicăm: să ascultăm, să ogindim și să validăm.

Din păcate, în momentele în care te simți încolțit, când ești pe modul de supraviețuire și nu ești ancorat în realitate, îți scoți armele psihologice și lupți pentru putere iubire fără să conștientizezi că, de fapt, distrugi relația. John Gottman, probabil unul dintre cei mai dedicați cercetători ai psihologiei interpersonale și profesor la Universitatea Washington, din SUA, este renumit în literatura de specialitate și pentru un studiu cu referire directă la cei „Patru călăreți ai apocalipsei” relaționale. El a descoperit că cele mai nocive arme psihologice cu care luptăm împotriva partenerului și a relației sunt: *critica, disprețul, intrarea în defensivă, blocajele în comunicare.*

Dintre acestea, partenerul cu atașament anxios, în situații de criză, ajunge să folosească cu ușurință disprețul și intrarea în defensivă. Prima armă este cea mai nocivă dintre cele patru forțe distructive, aceasta este o combinație de critică și superioritate sau îndreptățire psihologică. Critica maschează părțile vulnerabile din noi și ne protejează de o posibilă rănire, iar superioritatea este compusă din mesajele verbale și nonverbale prin intermediul cărora încercăm să ne întărim poziția. Critica înseamnă să-l atac pe celălalt cu replici de genul: „Tu, niciodată...”, „Doar eu..”

„Totul este din cauza ta, eu am făcut tot ce s-a putut...” și toate acele enunțuri drăguț de nevinovate prin care încercăm să-l trezim la realitate pe omul de lângă noi, însă fără să conștientizăm că la un asemenea atac partenerul nu poate rămâne indiferent, cu atât mai puțin să devină em-patic și să-și exprime compasiunea față de suferința noastră, așa cum noi ne-am dori să se întâmple. Superioritatea este un mix de aroganță, îndreptățire, agresivitate mascată și cinism - aici există o adevărată colecție de manifestări pe care le folosim fără să ne asumăm responsabilitatea față de caracterul toxic al acestora. De la verbalizarea glumelor fără umor, la ochii dați peste cap, la zâmbetul disprețuitor și până la utilizarea de porecle, etichete depreciative și identificarea greșelilor gramaticale și de exprimare verbală - mintea umană găsește nenumărate forme de dispreț.

Intrarea în defensivă este un mecanism de autoapărare firesc, cu scopuri bine definite, care este adesea elaborat în copilărie și pe care ajungem după o vreme să-l folosim în mod automat. Acest mecanism defensiv a fost menit să ne ajute în procesul de supraviețuire, atunci când eram prea mici și nu dispuneam de resursele pe care le posedăm în prezent ca adulți. Minciuna, manipularea, amenințarea alături de interpretarea gândurilor, victimizarea și pozițiile de contraatac sunt doar câteva dintre armele psihologice prin care încercăm să ne ascundem greșelile (contribuția personală la situația creată) și să oglindim din răspuneri minusurile și erorile partenerului.

Un alt exemplu de intrare în defensivă, pe care adesea îl folosesc adulții cu atașament anxios sau preocupat, din dorința de a-și gestiona cât mai bine teama de abandon, este să deschidă nenumărate paranteze verbale. Atunci când partenerul își verbalizează, mai mult sau mai puțin eficient, o nevoie sau o nemulțumire, adultul anxios își amintește imediat de un moment în care s-a confruntat cu o situație similară și nu ezită să o exprime acuzator în cuvinte. Sperând că astfel își ascunde imperfecțiunile și va scăpa basma curată. În timp ce o manifestare matură ar fi

aceea în care ne asumăm eroarea - ca făcând parte din condiția umană - validăm suferința partenerului, îi ascultăm durerea și ne exprimăm regretul pentru disconfortul trăit. Acestea sunt comportamentele bazate pe curaj, compasiune și conectare, care favorizează reconstruirea siguranței și a încrederii în cuplu. Însă partenerului cu atașament anxios îi va fi extrem de dificil să își exprime grija în situații de criză emoțională și, astfel, întreaga energie va fi canalizată spre a-și împlânzi frica și pentru a se reasigura că nu va fi abandonat. Este destul de ironic modul în care, la începutul relației, adulții cu atașament anxios nu-și fac vizibile nevoile, de teamă să nu fie judecați, criticați și părăsiți, iar mai apoi, le prezintă exagerat, dramatic și într-un mod haotic, ajungând astfel să trăiască cel mai urât coșmar relațional.

Cum au luptat părinții tăi pentru iubire?

Copilăria este terenul în care ne antrenăm tacticile de putere.

În familia noastră, certurile au făcut parte din firescul unei zile. Multă vreme am crezut că doar persoanele lipsite de educație și fără studii superioare se ceartă, ai mei având amândoi studii medii și făcând parte din clasa muncitorească a societății. Ulterior, am descoperit că toate cuplurile se ceartă, inclusiv mult-invidiații înțelepți; mai mult decât atât, există la ora actuală studii în domeniul psihologiei de cuplu care ne arată că 69% dintre conflictele relaționale nu se rezolvă niciodată. Însă, se pare că există o mare diferență între novici și înțelepți, atunci când vine vorba despre integrarea acestor conflicte; în mod cert, ați dedus până acum că din tribul maeștrilor fac parte adulții cu atașament sigur sau sănătos, în timp ce din cel al dezastrelor, cei cu atașament anxios și evitanții; despre aceștia din urmă am să vă vorbesc în continuare.

Nu am niciun dubiu legat de faptul că mama avea un atașament de tip furtunos, vulcanic și exploziv - stilul descris ca anxios: pe cât de puternic își exprima emoțiile pozitive, pe atât de intens le manifesta și pe cele negative. În situații de conflict, se poziționa în rolul de

victimă, iar dintr-un profund sentiment de neajutorare și nedreptățire, nu-i rămânea altă alternativă decât să-l vadă pe tata în ținuta psihologică a agresorului. Drept urmare, în momentele de tensiune în care aveau de rezolvat problemele vieții, niciunul dintre ei nu se canaliza pe identificarea de soluții, pe negociere sau variante de compromis, ci ajungeau să lupte unul cu celălalt. Tata părea în ochii ei un alcoolic nepăsător și egoist, în timp ce el o vedea pe mama ca fiind cicăli-toare, veșnic nemulțumită și femeia care-1 respinge mereu. Partenerul cu atașament de tip evitant este neîncrezător în relații, își suprimă îndoiala față de sine și încearcă să pară valoros și important - cel puțin în plan conștient. În adâncul sufletului, poartă o mare frică de respingere, se simte extrem de singur și în situații dificile alege să se izoleze, își pune armurile protectoare și nu mai permite nimănui să-l atingă. Din cauza stilului personal de a lupta pentru iubire, și anume, prin retragere pentru a evita daunele colaterale, ajunge să fie perceput ca rece, indiferent, distant și nepăsător. Însă aceasta este poziția defensivă, în niciun caz nu este o dovadă de forță și putere, așa cum ușor ne-am imagina sau așa cum partenerul cu atașament anxios interpretează adesea.

Îmi amintesc vorbele mamei care ascundeau atât indignare, cât și un dram de invidie, când încerca să analizeze comportamentul tatălui meu și evidenția cu surprindere - „Cum poate să plece și să nu-i pese?!“; „Cum poate să fie atât de inuman și de nesimțit?!“. Dacă în situații amenințătoare adultul cu atașament evitant preferă ca primă reacție distanțarea, cel cu atașament anxios este exact opusul și caută cu disperare apropierea. Și din cauza faptului că amândoi sunt centrați exclusiv pe sine și își susțin cu vehemență validitatea strategiei de apărare, ajung să se frustreze reciproc și să devină totodată, din ce în ce mai înverșunați. Cu cât era mama mai agasantă și dornică de feedback din partea tatei, cu atât era el mai distant și mai indiferent, fără să recunoască faptul că, astfel, nu făcea altceva decât să o rănească și mai mult pe mama.

Această luptă demonică o putem purta la nesfârșit în relația de cuplu și, pe măsură ce repetăm stilul de autoapărare, acesta devine tot mai puternic și se cronicizează, ajun gând să devină un automatism în plan relațional. Problema este că, în timp, frica de abandon, specifică adultului cu stil de atașament anxios sau preocupat, se transformă în stări de anxietate - care pot cauza diferite tulburări fiziologice; în timp ce teama de respingere, cu care se confruntă adultul cu atașament evitant, duce la izolare și treptat la depresii - care la rândul lor pot cauza tulburări la nivelul sănătății și încurajează dependențele. În relația părinților mei, tiparul de relaționare a produs o dependență de alcool în cazul tatălui meu și un șir repetat de episoade de anxietate în cazul mamei mele. Este uimitor cum pierderea iubirii și a contactului psihologic ne afectează sănătatea la fel de puternic ca orice virus biologic, însă, din păcate, virușii de natură psihologică sunt încă prea ușor ignorați și cel mai frecvent tratați cu indiferență. Studiile clinice din ultimii ani arată o similitudine între adulții cu atașament evitant și cei cu atașament anxios, în situații de pierdere a conexiunii și iubirii; indiferent de stilul de atașament, riscul pentru dependențele de substanțe și droguri este foarte mare. Astfel se explică și dependența unor copii și tineri față de calculator sau jocuri video. Din cauza dificultăților de conectare la o altă ființă umană și a tentativelor nereușite, oamenii ajung să-și găsească alinarea în interacțiunea cu substitute ale ființei umane.

Revenind la întrebarea din prefața cărții - *Unde a dispărut iubirea dintre părinții mei?* -, răspunsul este dat de tiparul prin care ei au învățat să lupte pentru păstrarea relației lor și care a fost bătut încă de când erau mici copii. Tata, încă de pe vremea când era un copil mic și neajutorat, a învățat că nu se poate baza pe părinții lui: aceștia erau mult prea ocupați cu munca câmpului și cu provocările care țineau de o gospodărie - mare și cu multe animale. Desigur, ei nu l-au abandonat, însă, din lipsă de timp și informație, i-au neglijat puternic nevoile de conectare. Iar pentru ca el să poată supraviețui, creierul său a învățat că în situații dificile nu merită să ceară ajutor (pentru că oricum nimeni nu va răspunde)

și, prin urmare, nici el nu are de ce să ofere ajutor. Dacă atunci când le era greu, mama, în stilul său specific, încerca să obțină reasigurări din partea tatălui meu, fiind obsedată de întrebarea: „Ești aici, mă pot baza pe tine?“, tata îi transmitea verbal și comportamental că nu are de ce să fie acolo, pentru că ea oricum se va descurca și fără să-și exagereze starea sau să facă atât caz din nimic. Și vă rog să mă credeți pe cuvânt, era un om bun și profund uman, doar că a învățat să-și minimalizeze emoțiile și aceeași strategie o aplica și față de sentimentele altora.

Mama este cea mai mare dintre frați, provenind dintr-o familie cu cinci copii. Adesea își amintea cum încă de foarte mică a fost responsabilizată de mama ei pentru a avea grijă de cei mai mici decât ea, astfel învățând că pentru a beneficia de iubire trebuie să ofere necondiționat și să nu ceară nimic în schimb. Sigur că un adult ar putea face asta, dar nu și un copil, deoarece acestuia îi lipsesc strategiile cognitive prin care ar putea descărca toată frustrarea care se acumulează în astfel de situații. Însă, acest tipar de exprimare a iubirii l-a perpetuat mai departe în toate relațiile ei, iar dacă atenția și grija celorlalți înceta să apară, nu știa cum anume să le obțină altfel decât prin protest, victimizare și îmbufnare. Desigur că atât mama, cât și tata aveau toate motivele din lume să lupte pentru iubire, așa cum au făcut-o; marea problemă este că prin stilul lor de relaționare nu au reușit să facă altceva decât să distrugă conectarea dintre ei. Niciunul nu a putut să spună „stop“, să dea dovadă de un moment de prezență lucidă și să conștientizeze lupta în care s-au blocat și din care puteau ieși doar dacă unul dintre ei, sau în cel mai fericit caz amândoi, ar fi îndrăznit pentru un minut să înlocuiască critica cu un dram de curiozitatea și să se întrebe - *Refacem noi aici? Ne ajută toată această luptă, ne apropie sau ne îndepărtează?*

Etapă de luptă pentru iubire/putere este imposibil de sărit, este, în fapt, laboratorul psihologic în care noi avem posibilitatea de a ne vindeca într-adevăr, dacă, ghidați de starea de *mindfulness* și acționând prin curaj, compasiune și conectare adevărată, ne

permitted să vedem și suferința celui de lângă noi. Mama credea cu tărie că iubirea se exprimă așa cum a învățat ea în copilărie; tata era de aceeași părere în ceea ce privește supremația propriului adevăr; și probabil că ar fi avut o relație bună, dacă fiecare ar fi rămas la starea inițială, aceea în care bărbatul primea și femeia doar oferea. Dar o astfel de realitate nu este posibilă, cu atât mai mult cu cât ei ar fi putut ajunge să se vindece reciproc și să dobândească o reîntregire a sinelui, dacă mama ar fi învățat să primească și să ceară într-o manieră non-critică, iar tata, să ofere având inima deschisă și încredere în faptul că are multe resurse interioare. Cred că v-ați prins că, de fapt, secretul consta în îndrăzneala ca tata să învețe de la mama și invers; ca astfel, amândoi să-și redobândească părți ale sinelui pierdute în copilărie.

Extremele se atrag, prin urmare, diferențele sunt posibilități de învățare

Incompatibilitatea este atât baza inconștientă a conviețuirii împreună, cât și Șansa noastră de a crește și a ne vindeca.

Experiența terapeutică îmi demonstrează că, aproape de fiecare dată, într-o relație de cuplu, unul dintre parteneri are un atașament de tip anxios și celălalt, de tip évitant; iar dincolo de familiaritatea pe care o resimt și care-i face să se îndrăgostească unul de celălalt, o altă forță de atracție este și convingerea inconștientă că au de învățat unul de la celălalt. Astfel, inconștientul ne dirijează în mod intenționat spre anumiți parteneri. Natura interioară ne șoptește continuu, influențându-ne opțiunile - marea problemă este că o ascultăm doar la început (în etapa de îndrăgostire), după care, în lupta pentru putere, egoul preia controlul, iar zgomotul produs de rănilor interioare este atât de puternic, încât nu mai auzim ce ne comunică Natura.

Doar pentru că avem strategii de apărare diferite și reacții specifice stilului nostru de atașament, nu este suficient să considerăm că

celălalt nu este potrivit. *Diferit* nu înseamnă rău sau mai rău, înseamnă *doar* diferit, atât. Iar pentru

a depăși furtunile vieții, avem nevoie să știm că cel de lângă noi ne este aliat, și nu inamic - este imposibil să ajungem la un compromis cu un om pe care-l judecăm și condamnăm pentru că gândește altfel față de noi. Din păcate, părinții mei nu au putut să depășească această limitare mentală, mama nu a crezut că merită să fie iubită și apreciată în conexiunea avută cu tata, drept urmare, s-a comportat ca atare până la sfârșitul relației. Iar tata nu a crezut că are ce să ofere, nu a îndrăznit să renunțe la bazele strategiei de autoapărare și, pe măsură ce dependența sa față de alcool a crescut, comunicarea dintre el și mama s-a împietrit tot mai mult. Vă mai amintiți de cel de-al patrulea călăreț care anunță moartea unei relații? Este *blocajul în comunicare* și apare atunci când unul sau ambii parteneri și-au pierdut speranța în relație și nu mai există comunicare, nu mai există ascultare reală și feedback, comunicarea s-a transformat într-o tăcere oarbă și eventual, câte un reproș surd.

Dacă ar exista un aparat cu raze X care să ne permită să pătrundem în universul mental al unui luptător cu stil de atașament nesănătos, am putea observa următoarele diferențe în raportarea la sine, la ceilalți și la relații.

Luptătorul cu atașament anxios:

- Îmi este aproape imposibil să nu mă mai îngrijorez cu privire la faptul că m-ar putea abandona (înșela, trăda, părăsi etc.);
- Am nevoie să mă reasigure că mă iubește, să am siguranța faptului că-i pasă;
- Mereu am avut relații definite de iubirea pasională, cu trăiri intense și senzații puternice;

- Din păcate, nu am trăit prea des satisfacții relaționale, adesea conexiunile mele erau cu multe pauze și ieșiri din relație;
- În intimitate, prefer mai mult îmbrățișările și cuibă-reala, decât partea tehnică a sexului;
- Resimt un nivel mare de frustrare, dacă partenerul nu este disponibil când am nevoie;
- Simt multe resentimente de fiecare dată când partenerul își petrece timpul departe și fără mine.

Luptătorul cu atașament evitant:

- Prefer să nu-i arăt partenerului cum mă simt în interior;
- Încerc să evit a mă apropia prea mult de partener;
- Nu mă simt deloc confortabil să depind de partener;
- Nu cred în psihologia romantică și nici în faptul că relațiile fericite pot dura o veșnicie;
- Încerc să mă țin departe de a-i cere partenerului suport sau sprijin;
- Este OK să te simți atras fizic și sexual, dar cred că partea de emoții și afecțiune nu este pentru mine;
- Văd iubirea ca pe o joacă, în care lucrurile nu trebuie luate prea în serios; și nu mă țin departe de escapadele de-o noapte.

În timp ce viziunea luptătorilor cu atașament sigur este definită de următoarea viziune:

- Îmi este relativ ușor să am încredere în ceilalți, mă simt confortabil cu ideea de dependență în relații, îmi permit să

depind de alții și sunt OK, dacă cei care sunt importanți pentru mine depind de mine;

- Nu mi se întâmplă să fiu bântuit de teama de abandon sau frica de intimitate; știu că sunt o ființă valoroasă, demnă de respect și grijă în relații;
- Cred în relațiile de lungă durată și știu că iubirea este o călătorie de-o viață.

Revenind la lecțiile de viață, partenerul cu un stil de relaționare anxios are de învățat să-și construiască granițe în jurul sinelui, pe care să le respecte și prin care să se poată proteja la nevoie, iar evitantul știe să facă asta foarte bine. Desigur că partenerul cu atașament de tip evitant are de însușit lecția apropierii în relație, a renunțării la control și a uniunii psihologice și sufletești. Și în mod cert, este extrem de greu de acceptat acest fapt atunci când luptăm, mai ales dacă o facem inconștient și nu recunoaștem că avem nevoie nu să ne impunem punctul de vedere și perspectiva despre viață, ci, din contra, să fim curioși și să observăm cu cât mai multă atenție perspectiva partenerului - astfel, el va deveni din inamic, aliat, omul care se află în aceeași barcă cu noi, iar viețile noastre depind de cât de bine am învățat să vâslim împreună.

Când am întâlnit-o pe prima doamnă a vieții mele, Larisa, femeia care s-a apropiat cel mai mult de sufletul meu, am simțit că sunt gata să fac totul pentru ea. Să trec prin apă și prin foc, pentru ca ei să-i fie bine și să fie mândră de bărbatul alături de care-și trăiește viața. Îmi amintesc clar de un episod în care, conducând un grup de supervizare, i-am invitat pe colegii mei să se gândească la ce au nevoie în acel moment de la relația lor de cuplu - Ce-și doresc de la jumătatea lor? Iar răspunsul meu a fost ca #jumătateameamai-bună să fie mândră de mine și eu să fiu mândru de ea. Evident că, și în povestea noastră relațională, îndrăgostirea a lăsat loc iubirii adevărate, iar euforia a ajuns să nu-mi mai reducă anxietatea sau

cortizolul din creier, fiind nevoie ca eu să acționez alegând curajul în locul confortului. Undeva în această perioadă, a trecerii de la romantism la lupta pentru iubire, Larisa a lansat un proiect foarte important în cariera ei profesională. Pentru a înțelege mai bine povestea, trebuie să știți că iubita mea a activat în domeniul comunicării mai bine de treisprezece ani, ceea ce arată că are o bogată experiență, chiar dacă nu este o persoană dependentă social; iar eu sunt un introvertit veritabil, fug de contextele sociale ca de spânzurătoare și când știu că este obligatoriu să particip la o reuniune, am nevoie să mă pregătesc mai multe zile la rând", spontaneitatea fiind exclusă în astfel de situații. Pe voi, extravertiții, vă rog, nu mă judecați prea tare, iar pe cei ca mine îi rog să nu se oprească din a vorbi despre cât de dificil este uneori să ne expunem la grupurile mari de oameni.

Dar, revenind la povestea mea și a Larisei, viața a făcut ca, înainte de eveniment cu câteva zile, când am întrebat-o dacă își dorește să particip, să-mi răspundă spunând că nu este necesar, pentru ca în dimineața lansării să mă sune și să-mi spună că are nevoie să fiu acolo. Ei bine, în acel moment, prima reacție a fost să-mi scot artileria grea și să-i explic de ce nu pot să particip la eveniment - invocând faptul că am o serie de programări prestabilite, la care nu pot să renunț, ceea ce era adevărat, dar în același timp, reprezenta și o parte din mecanismele mele de apărare. Iar în timp ce îi explicam motivele din cauza cărora nu pot să particip și încercam să o conving că nu există nicio alternativă, mintea nu făcea altceva decât să judece comportamentul Larisei, să tune și să fulgere cu privire la felul în care își imaginează că mă poate trata astfel. Evident că nu trăiam ceea ce înseamnă o prezență relațională conștientă; eram critic și neînțelegător la adresa partenerei mele și intrasem în lupta pentru putere. Încercând să-mi dovedesc superioritatea și supremația. După ce am terminat convorbirea telefonică, am intrat la duș, aparent, mulțumit de victorie, dar în interior simțeam că nu am acționat conform valorilor mele, că nu am ales iubirea, că am preferat să rămân în zona de confort, în loc să aleg curajul de a mă expune și a-i fi alături primei doamne din viața mea. În mod cert,

asta ar fi ales și tata, și bunicul matern; o singură excepție ar fi fost, cel mai probabil, bunicul patern - omul care m-a purtat în suflet și care mi-a aprins flacăra iubirii de sine, necesară adesea în lupta pentru iubire.

Mai apoi, în timp ce apa îmi spăla trupul, am simțit efectele acesteia și asupra minții, am început să respir sonor și profund și să mă întreb - „*De ce nu m-a anunțat Larisa din timp? Deoarece vrea să mă controleze? Sau din cauza faptului că este o prețioasă și totul se învâрте înjdrul ei? Pentru că nu este atentă la mine?*“. Ori pentru că îi era la fel de greu ca și mie, doar că în mod diferit, și ea a învățat, mai repede, că flexibilitatea este importantă și că ne-o putem permite. Că putem cere prezența celor dragi atunci când ne este greu și se activează nevoia de atașament. Încercând să răspund cât mai autentic la toate aceste întrebări cu inima în minte și mintea în inimă, mi-am amintit de fetița Larisa și de experiențele ei din copilărie. Iar în acel moment, totul a căpătat sens, am înțeles ambivalența ei comportamentală, am apreciat îndrăzneala de a-mi cere să-i fiu alături și, ghidat de compasiune, am găsit curajul de a-mi modifica agenda și a fi alături de iubita mea. După ce am luat decizia de a participa la lansarea respectivă, am ales să-i fac o surpriză și să-i ofer o îmbrățișare înainte de a o anunța că voi fi prezent - știind, tot de la John Gottman, că cel mai important lucru pe care-1 putem face pentru iubirea vieții noastre este să o ajutăm să-și transforme visurile în realitate. Privirea ei strălucitoare, din momentul în care m-a văzut că intru în sală, și căldura brațelor, din momentul în care o strângeam la piept și îi șopteam că o iubesc, au rămas gravate în sufletul meu. Acela a fost un moment autentic de creștere și vindecare. Eu am învățat, din nou, să aleg iubirea în locul puterii; să-i ofer parteneriei mele ceea ce are nevoie și să am încredere în faptul că pot să fac asta. Să accept că pot să acționez diferit față de tata și să-l iert pe acesta pentru modelul pe care mi l-a lăsat moștenire. Iar ea a învățat că o figură masculină importantă îi poate fi alături la nevoie, că poate avea încredere în partenerul ei și că #puterearelațiilor există.

Cu siguranță, acest exemplu nu este unul rupt din filme. Nu este manifestarea unui curaj supraomenesc. Este o dovadă de curaj obișnuit. O autodezvăluire care poate semăna cu unul dintre pasajele desprinse din rutina vieții de zi cu zi, dar despre care știm că sunt mult mai vitale pentru relația de cuplu decât gesturile eroice ocazionale și extrem de rare.

Probabil vă mai amintiți unul dintre mesajele esențiale din subcapitolele anterioare - OK, știu că este posibil să spuneți că toate au fost esențiale; dar eu mă refer la cel în care subliniam faptul că, în lipsa unei stări de prezență conștientă, a flexibilității psihologice, a deschiderii față de un proces de învățare pe parcursul întregii vieți, a acțiunii conform unor valori relaționale și a cultivării capacității de a ne bucura de viață, rolul de partener va fi o corvoadă. Ei bine, a venit momentul să detaliez puțin mai mult ce înțelegem noi, luptătorii pentru iubire, când vorbim despre acești factori esențiali. Însă despre toate acestea am să vă vorbesc în capitolul următor.

PUTEREARELAȚIILOR - CE NE ARATĂ ȘTIINȚA DESPRE CARACTERISTICILE PSIHOLOGICE ÎN FUNCȚIE DE STILURILE DE ATAȘAMENT

Luptătorii pentru iubire - sunt oamenii cu atașament sănătos, dezvoltat în copilărie sau dobândit mai târziu în viață; aceștia manifestă foarte rar teama de intimitate și nici nu trăiesc prea des anxietatea de abandon, chiar dacă nu le sunt în totalitate străine aceste manifestări și chiar dacă rareori pot să mai experimenteze trăiri asemănătoare. Tolerază bine apropierea partenerului și își permit curajul de a vorbi despre sine și a face vizibile părțile lor imperfecte. Nu se abțin de la a cere ajutorul persoanei iubite la nevoie, dar pot gestiona stresul și au un nivel optim de independență emoțională. Dacă le este greu și partenerul nu este accesibil, au învățat să activeze în minte imaginea partenerului (ca figură de atașament) și știu că simplul fapt că au conștientizat grija și prețuirea acestuia îi ajută să se simtă mai bine. Există studii care confirmă faptul că în astfel de situații compoziția chimică a

creierului se echilibrează; cantitatea de cortizol scade și oxitocina (hormonul îmbrățișărilor și al relațiilor de iubire) crește prin simplul fapt că ne-am gândit la persoana iubită. Aceștia dau dovadă de suport relațional și flexibilitate psihologică, ceea ce-i ajută să se adapteze la evenimente noi și neprevăzute. Sunt cunoscuți ca fiind parteneri confortabili de dialog și abili în identificarea de soluții la diferitele probleme ale vieții.

Luptătorii pentru putere, care fug de sine pentru a supraviețui - sunt oamenii cu atașament nesigur, de tipul anxios; aceștia vor evita foarte rar intimitatea, însă sunt bântuiți de teama de a nu fi părăsiți. Pun la îndoială fidelitatea și sinceritatea sentimentală a partenerului, se îngrijorează excesiv, adesea se simt îndepărtați, fără să-și asume obsesia pentru iubire și dependența inefficientă față de partener. În relație, sunt adepții unor apropieri maxime, atât fizic, cât și emoțional. Sunt extrem de abili din punct de vedere psihologic, au un detector interior performant, dar adesea prea sensibil, care-i împiedică să descifreze corect realitatea; iar lipsa prețuirii de sine o camuflează prin solicitări și reasigurări infinite din partea partenerului. Au un potențial uriaș în ceea ce privește grija relațională, uneori sunt excesiv de grijulii, au tendința de a domina și controla. Chiar dacă comunică mult, nu se exprimă direct și preferă ca nevoile să le fie ghicite și anticipate; abilitatea lor de a găsi soluții eficiente la problemele vieții este adesea blocată de izbucnirile emoționale cu care s-au obișnuit și pe care le preferă inconștient. Chiar dacă au tendința de a-și idolatriza partenerii, sunt solicitanți și, aparent, veșnic nemulțumiți de ceea ce primesc, lucru ce-i face să pară o pacoste din punct de vedere relațional.

Luptătorii pentru putere, care fug de iubire pentru a fi în control - aceștia sunt persoane care resimt un nivel crescut de anxietate atunci când vine vorba despre intimitate și relații și, astfel, nu se întâlnesc prea des cu teama de abandon. Aparent, nu au nevoi afective, nu sunt interesați de ce cred ceilalți despre ei și par a fi autosuficienți, iar adesea se comportă impulsiv. Nu sunt adepții auto-dezvăluirii în relație, preferă să fie la o distanță sigură de conexiunea

emoțională și ironizează gesturile de afecțiune fizică. Nu se îndreaptă spre figura de atașament în situații dificile și nici nu se simt responsabili să ofere suport când partenerul este la nevoie, iar când răspund solicitării celorlalți sunt mai degrabă pragmatici și foarte rar empatici sau afectuoși. Au abilități de comunicare subdezvoltate, nu sunt extrem de abili nici în rezolvarea de probleme și se prezintă ca indivizi care nu „știu” să joace în echipă; preferă să se descurce singuri. Distanța emoțională și-o asigură prin mecanismele defensive, prin viziunea critică și căutarea perfecțiunii umane.

PARTEA A II-A

1

Destinația I - conștientizarea faptului că nu așa ne-am născut, asumarea curajului de a cerceta fără a crede orbește în tot ce ne spune mintea;

fiPUTEREARELAȚIILOR - PE SCURT, DESPRE NOUA ȘTIINȚĂ A IUBIRII LA ADULȚI

Așa cum, la naștere, bebelușul nu plânge pentru că vrea să domine, ci pentru că are nevoie de atenție și de conectare emoțională, la fel și la vârsta adultă, certurile și conflictele dintre parteneri nu sunt semnale ale luptei pentru putere, ci strigăte oarbe de iubire. Legătura dintre doi adulți urmează întru totul tiparul conexiunii dintre părinte și copil, iar matricea în baza căreia această relație există se numește atașament. Astfel, potrivit noii științe a relațiilor de iubire la adulți - **atașamentul este în fapt cheia;** răspunsul pe care-l caută de mii de ani deopotrivă filosofi, poeții, artiștii și, mai târziu, oamenii de știință. Iubirea nu mai este un mister, un loz norocos sau o pură întâmplare, este un fenomen psihologic profund uman, care poate fi explicat, analizat și ajustat în funcție de acest „lipici” interpersonal numit atașament. În același mod în care copilul depinde de adulții din jurul lui, iar noi, ca adulți, depindem de

cei dragi nouă, nevoia de atașament ajunge doar să se transfere de la o ființă la alta; însă

ARTA DE A LUPTA PENTRU IUBIRE

Întâlnirea dintre două persoane este ca și contactul a două substanțe chimice; dacă apare vreo reacție, amândouă sunt transformate.

CARL GUSTAV JUNG

CAPITOLUL 4

Curajul de a lupta cu inima în minte și mintea în inimă

Iubirea ne învață să avem grijă de cei dragi. Dar tot ea ne oferă și șansa de a crește și a ne vindeca rănilor copilăriei.

Cum ne antrenăm în lupta pentru iubire?!

Când nu există congruență între ceea ce spunem și felul în care ne comportăm, riscăm să creștem distanța dintre noi și partener. Gândește, vorbește și, mai ales, acționează prin iubire.

Orice luptător înțelept are nevoie de o minte limpede, de câteva ajutoare de nădejde și de mult antrenament. Da, iar aveți dreptate, în fapt este nevoie de mult, mult antrenament. Știu că de cele mai multe ori când lecturăm o carte sau găsim câte un citat despre #puterearelațiilor pe Facebook obișnuim să spunem că în teorie totul este simplu și ușor, dar practica este cea care ne omoară. Ceea ce înseamnă că înainte de a ne apuca de practică este înțelept să înțelegem cât mai bine teoria, după care, să ne lăsăm purtați de proces având curajul de a renunța la control și de a recunoaște că luptăm pentru iubire; dar este vorba despre o luptă bazată pe

compasiune - cu alte cuvinte, este esențial să avem mereu inima în minte și mintea în inimă.

Viața ca proces de învățare fără sfârșit

Este atât de ușor să vorbim despre ce face sau ce nu face jumătatea noastră! Dar ne este atât de greu să recunoaștem ce facem sau ce nu facem noi.

Dacă, după parcurgerea primei părți din carte, încă mai ai impresia că știi totul despre iubire și că nu ai nevoie să mai înveți, atunci cred că nu facem parte din același trib - o parte din tine nu-ți permite să te deschizi suficient de mult sau poate încă nu ești pregătit pentru a avansa în călătoria de la novici la înțelepți. Eu cred că fiecare dintre noi are propriul ritm, de aceea nu cred că este cazul să te judeci prea tare sau să te lași purtat de diferitele stări emoționale. Tot ce ai de făcut este să te bucuri de drumul parcurs până în prezent, să te apreciezi pentru efortul depus și să-i oferi timp minții tale să proceseze informațiile citite. Uneori, când la o primă lectură mintea întâlnește informații noi, este posibil să respingă ceea ce nu înțelege sau nu poate încă să accepte; deoarece este vorba despre un proces, este necesar să ne oferi suficient timp. Dar te rog să nu întârzi prea mult, fiindcă noi, cei care avansăm în călătorie, ne vom gândi la tine și sunt convins că ne vei ajunge din urmă, ba poate că ne vei și întrece. De asemenea, te invit să nu uiți că împreună suntem mai puternici și nimeni nu trebuie să parcurgă acest drum de unul singur, dar desigur că ai și această posibilitate - alegerea îți aparține.

Cred că mai sunt printre voi și luptători care nu au obosit sau alții care s-au trezit, care au prins curajul de a merge mai departe și care simt că nu este încă momentul să ne oprim. Așa cum v-am promis la sfârșitul Capitolului 3, urmează să vorbim pe îndelete despre cum ne putem însuși lecțiile de viață și cum ne putem manifesta inteligența relațională. Înainte de toate, după cum îmi spunea și mentorul meu, Daniel Siegel, niciodată să nu ne încredem în totalitate în felul în

care vedem lucrurile, să nu ne amăgim cu faptul că am înțeles tot, că noi deținem adevărul absolut și că nu mai există nimic dincolo de harta noastră mentală. Luptătorul înțelept este cel care își păstrează mintea deschisă, niciodată nu formulează adevăruri absolute; el știe că percepțiile umane sunt îngustate și că mereu mai poate exista ceva. De asemenea, experții în analiza minții umane ne spun foarte clar că aceasta continuă să se dezvolte pe parcursul întregii vieți; la fel se întâmplă și cu creierul uman, datorită neuroplasticității. Dacă ne permitem libertatea de a avea acces la informații proaspete și de a ne implica în activități noi, creierul va dezvolta noi conexiuni și rețele neuronale. Conexiunile ajung să fie responsabile de procesele mentale, iar experiența nou-trăită ajunge să structureze conexiunile neuronale. Printre cele mai potrivite strategii de stimulare a minții se numără contactele interpersonale și starea de prezență conștientă (în special, când folosim autorefecția); iar rolul de partener iubitor sau luptător pentru iubire ne oferă prilejul de a continua să învățăm, reflectând asupra experiențelor din mereu alte perspective. Astfel, ajungem să exersăm o calitate umană esențială, și anume, curiozitatea. Un luptător curios va reuși să evite capcanele minții care presupune eronat că știe tot, își va menține atenția antrenată, va învăța o mulțime de lucruri și-i va oferi partenerului două dintre **cele mai frumoase daruri relaționale - atenția și ascultarea.**

Legat de atenție și ascultare, mi-am amintit de o glumă care circulă în rândul terapeuților de cuplu. Aceasta sună în felul următor. (Dar, având în vedere că nu mă prea pricep să spun glume, de data aceasta am norocul de a o relata în scris.) Deci, vine un ascultător ușor agitat la unul dintre vorbitorii principali, la o conferință despre viața în doi, și-l întreabă pe acesta:

„Die doctor, când credeți că se va inventa viagra și pentru femei?!“. Vorbitorul, cu doctorat în psihologie, îl privește uimit și-i răspunde: „Păi, deja există!“. „Pe bune?“, întreabă ascultătorul. „Da, și se numește ascultare“, răspunde psihologul.

Prin urmare, atenția și ascultarea incitate de o curiozitate autentică sunt mult mai valoroase decât am crede și cu beneficii în multiple planuri ale vieții de cuplu.

Prezența conștientă în relație

Definiția iubirii implică să știi și a spune: „îmi pare sincer tare rău. “

f

STEPHANIE DOWRICK

Acum, că ne-am asumat și faptul că disponibilitatea de a învăța pe tot parcursul vieții este nu doar necesară pentru cultivarea inteligenței relaționale, ci și benefică pentru dezvoltarea creierului uman, putem vorbi despre starea de prezență conștientă. Dacă ai citit *Copilul invizibil*, cel mai probabil îți amintești despre exercițiul făcut de mine cu Clementina sau despre recomandările de respirație abdominală; acelea sunt forme de antrenament personal prin care ne putem cultiva intenționat luciditatea sau starea de *mindfulness*. Aceasta este mai mult decât esențială pentru a nu confunda lupta pentru putere cu lupta pentru iubire. Prezența conștientă ne ajută să recunoaștem și să respectăm individualitatea și unicitatea persoanei iubite. Atunci când nu intrăm în starea de pilot automat, într-o ceartă sau dispută cu partenerul, și reușim să-i oferim suficient spațiu psihologic încât să-l vedem, auzim și simțim - înseamnă că am început să ne folosim starea de conștientă interpersonal. Tot Daniel Siegel spune că **a fi conștient înseamnă să acționăm intenționat, să alegem un comportament ce are ca scop confortul emoțional al partenerului**. În mod cert, când facem acest lucru, mai ales dacă persoana alături de care ne trăim viața are supraactivat creierul emoțional și subactivat creierul superior, prezența noastră conștientă va fi o formă de validare. Astfel, relația va reprezenta o bază de siguranță, sistemul nervos se va liniști și creierul superior va funcționa din nou. Acestea sunt acele momente de conexiune în

cuplu în care se resimte cu adevărat #puterearelațiilor, sunt miracolele și contextele în care cultivăm încrederea și reparăm tiparele de atașament. În care răspunsurile la fiecare dintre următoarele întrebări este DA: Pot ajunge la tine? Ți pasă cu adevărat de mine? Mă vezi, mă auzi, mă simți?

După cum probabil vă amintiți, legătura psihologică dintre părinții mei, ca parteneri de cuplu și adulți responsabili pentru crearea unui mediu optim pentru dezvoltarea copiilor, s-a degradat în timp din ce în ce mai mult. Niciu-nul nu și-a permis să renunțe la armele psihologice și măcar pentru o secundă să observe cu atenție ceea ce ei trăiesc, să observe cum, din cauza pierderii conexiunii, au început să reacționeze tot mai exagerat, să evite orice formă de umanitate, să creadă în toate gândurile catastrofice create de mințile lor panicate și să uite de promisiunea făcută la altar - angajamentul de a rămâne împreună la bine și la greu. I-am auzit luptându-se intens pentru putere, folosind cele mai dure replici - dar din păcate, nu i-am auzit

să-și adreseze reciproc întrebări simple și empaticе - **Cum te simți? Ești bine?**; întrebări care, dacă sunt adresate sincer și la momentul potrivit, pot facilita reconectarea mai repede decât am crede. Sunt genul de cuvinte care apropie, care transmit siguranță și care favorizează deschiderea necesară iubirii. Pentru a îndrăzni să adresăm astfel de întrebări este de folos să ne identificăm cât mai clar intențiile și valorile de viață, care ne pot ajuta să ne păstrăm angajamentul personal pentru a purta o luptă dreaptă și în spiritul iubirii.

Intențiile, permisiunea și valorile care ne ghidează

Imaginează-ți jumătatea ta ca fiind cel mai frumos dar de la: Natură, Dumnezeu, Univers sau viață.

Dacă ați parcurs chiar și o singură lecție din cursul online *Copilul invizibil*, bazat pe cartea care-i poartă numele și care este accesibil

pe platforma www.paginadepsihologie.ro, cu siguranță v-au atras atenția momentele de stabilire a intenției și a permisiunii de a face lucrurile diferit. Formularea unor intenții reprezintă o formă de angajament psihologic și o mișcare puternică. Intenția este o deschidere spre a ne gândi la ceva nou, a încuraja reflecția și a deveni conștienți de ceea ce ne poate oferi o nouă perspectivă sau viziune asupra vieții. Setarea intențiilor reprezintă și o modalitate de clarificare a motivelor pentru care facem ceva - de a descoperi de ce este important ceea ce fac - și o formă de a mă apropia de valorile mele de viață; în timp ce permisiunea este o altă manieră psihologică de eliberare de vechile tipare și de implicare activă în noi activități și atitudini față de viață. Uneori, avem nevoie să ne acordăm conștient libertatea de a face lucrurile diferit și este sănătos să ne verbalizăm sau să formulăm în scris permisiunea.

Intenția mea, în calitate de partener de viață, este să fiu un soț iubitor, să găsesc mereu drumul spre inima iubitei mele și să mă comport în așa fel încât ea să simtă prezența mea conștientă și dătătoare de siguranță. Iar permisiunea este aceea de a îndrăzni să acționez într-un mod diferit față de cum am făcut-o în relațiile trecute, să învăț să iert, să cred că ea mă iubește sincer și să nu mai fug de adevărata dragoste. În dimineața zilei de 25 decembrie 2016, m-am trezit cu noaptea în cap și am trezit-o și pe ea, spunându-i că vreau să ne bem cafeaua în liniște, înainte de a se trezi Răz, fiul Larisei și al lui Cristi, pe care-1 creștem împreună și care învață să mă accepte atât ca partener în viața mamei lui, precum și ghid în drumul său spre maturitate. Intenția mea a fost în fapt aceea de a-i oferi Larisei inelul de logodnă, după care umblasem ceva vreme și pe care cu greu îl achiziționasem cu o zi mai devreme. Știam că așa este bine, că asta ne dorim amândoi și că inelul are o valoare psihologică mare pentru fiecare femeie. Dar mai aveam de dobândit permisiunea de a lansa o cerere imperfectă - pe măsură ce se scurgeau secunde, deveneam tot mai agitat, gândurile de neîndestulare se înmulțeau ca ciupercile după ploaie, teama mea de intimitate licărea tot mai puternic și mintea mă întreba zgomotos - „*Ești conștient de ceea ce faci? Știi că încă mai poți să*

*fugi? Dacă o ceri, este ca și cum o alegi pentru toată viața, tu înțelegi că, dacă spune „da”, nu mai ai scăpare?”. Și o multitudine de alte gânduri, pe care nu-mi este chiar ușor să le formulez în scris acum. Tot atunci, m-am întâlnit cu un mare regret al faptului că tata nu mai trăiește, că nu mi-a povestit niciodată cum a cerut-o el pe mama, că acum mi-ar fi putut oferi un sfat înțelept. După care, mi-am reamintit de mantra propusă de Brené Brown - **să alegem mereu curajul, în locul confortului** și să ne permitem să greșim. Astfel, mi-am formulat permisiunea - „*îmi permit să nu fac cererea în căsătorie perfectă, să risc să renunț la viața de burlac și să mă bucur de iubirea adevărată!*”. Apoi, a urmat o întrebare din partea Larisei, care observase că ceva nu este chiar în regulă cu mine și, ușor îngrijorată, o aud cum rostește: „*Vrei să-mi spui ceva?*”. Eu răspund dintr-un foc: „**NU!**”. Apoi, vădit nemulțumit de propriul răspuns, reformulez și, bâlbâindu-mă, îi spun: „*Da. Vrei să fii soția mea?!*”*

În momentul în care mi-am permis să nu fiu perfect, am simțit cum crește încrederea în ceea ce fac, cum reîntâlnesc curajul autentic și îmi asum riscurile, rămânând ancorat în momentul prezent, fără a mă lăsa purtat de îngrijorările viitorului sau furat de ruminările trecutului. În mod cert, dacă nu aveam ceva experiență în practica prezenței conștiente și dacă nu cunoșteam câtuși de puțin limbajul emoțiilor umane, atunci, ghidat de frică, aș fi evitat să-i cer mâna Larisei. Mai mult decât atât, poate chiar aș fi interpretat starea mea emoțională ca un indicator al faptului că nu mă îndrept în direcția bună. Însă, din fericire, deja știam că **intensitatea crescută a emoției de frică sau teamă nu este un indicator al faptului că ceva negativ se va întâmpla, ci mai cu seamă, că ceva pozitiv este pe cale să se manifeste**. Acea energie puternică creată, adesea, este confundată cu frica ce ne apără, însă prea des această poziționare ne ține departe de valorile personale și blochează evoluția noastră în viață. Astfel, în timp, am descoperit că, dacă ceva îmi activează frica, sunt șanse foarte mari ca eu să fiu mai aproape decât mi-am imaginat de ceva foarte important și valoros pentru mine.

Legat de ceea ce este valoros, cred că este momentul să vorbim puțin și despre ce înțeleg prin **valori de viață**. Definiția nu-mi aparține, aceasta este preluată și adaptată din noua terapie prin acceptare și angajament, dar simt că se potrivește de minune cu subiectul acestei cărți. Evident, așa cum reiese și din titlul terapiei, este vorba despre a accepta tot ceea ce ne scoate viața în cale, în drumul nostru din tribul novicilor către cel al înțelepților, fără a uita niciun moment încotro ne îndreptăm și care este angajamentul nostru: acela de a lupta pentru iubire. **Valorile sunt direcțiile alese în viață**. Iar în acest caz, iubirea este o direcție, nu un obiectiv. Altfel spus, valorile sunt verbe și adverbe, nu substantive sau adjective; acestea sunt o oglindire a ceea ce facem și nu a ceva ce este în posesia noastră. Iar dacă ele reprezintă ceea ce facem, înseamnă că ele nu se termină niciodată, nu se epuizează niciodată, după cum spune dr. Steven Hayes, promotorul acestui model terapeutic și profesor de psihologie la Universitatea din Nevada, SUA. În concluzie, dacă una dintre valorile noastre, ale luptătorilor pentru iubire, este aceea de a fi persoane iubitoare, asta nu înseamnă că, după ce am iubit pe cineva câteva luni, am terminat și, la fel cum am finalizat construcția unei case sau o facultate, mergem mai departe.

Deoarece mereu există iubire de oferit, aceasta nu se epuizează niciodată, dacă ne permite să trăim #puterearelațiilor și să ne lăsăm ghidați de calea luptătorului înțelept.

Valorile nu sunt judecăți, ele sunt alegeri, sunt selecții între alternative, care ar putea fi făcute în prezența unor motive, dar această selecție nu este datorată acestor motive, în sensul că nu este explicată, justificată de ele și nici nu are legătură cu ele. O alegere nu este legată de un etalon eva-luativ. Alegerea nu este același lucru cu decizia argumentată. Așa cum valorile nu sunt scopuri, nu sunt sentimente și nu sunt nici rezultate. Acestea au de-a face cu prezentul, chiar dacă noi avem comportamente ghidate de valori pentru că intenționăm să ajungem la iubirea matură. Valorile implică, în primul rând, multă responsabilitate. Sau mai bine spus, să

recunoaștem că avem întotdeauna capacitatea de a răspunde. Iar răspunsul în care ne putem implica mereu este valorizarea. Este adevărat și faptul că nu îmi imaginez să existe o persoană care să acționeze mereu conform valorilor sale; uneori, există riscul să ne abatem de la drumul ales. Dar asta nu înseamnă că suntem niște ratați sau că, deoarece am greșit, nu mai trăim perfect în congruență cu valorile noastre. Înseamnă doar că trebuie să manifestăm autocompasiune, «ă ne iertăm pentru că suntem imperfecți și să ne ridicăm pentru a ne continua călătoria. Dacă ne folosim valorile pentru a da cu pumnii și bocancii în sufletele noastre, înseamnă că nu suntem tributarii vieții trăite din plin, ci suntem sclavii inconștienței ai unei iluzii perfecte. Este firesc ca un luptător pentru iubire să întâlnească în drumul său furtuni de vinovăție și rușine, nu există antidot perfect pentru aceste emoții, dar există flexibilitatea psihologică, capacitatea de a accepta că viața este imperfectă și că mereu ne putem folosi prezența conștientă; este vorba despre a recunoaște pălăvrăgeala inutilă produsă de mintea noastră și a ne reconecta la direcția aleasă.

Este dureros când mi se spune că, în calitate de psiholog și psihoterapeut relațional, ar trebui să nu am dreptul să greșesc, când oamenii se așteaptă să fiu perfect în relații și să pun binele altora mai presus de orice. Din această perspectivă și ghidat de vocea autocritică și promisiunea oarbă a unei vieți perfecte, adesea am fost cât pe ce să mă abat de la direcția mea sau, vorba unei cunoștințe, să mă las de meserie. Dar, spre binele meu, am ales să nu fac asta, să nu uit că sunt responsabil de #REvoluțiaRelațională în România și să îmi asum eșecul ca tovarăș de drum în călătoria vieții mele. Și tot în această călătorie, alături de ceilalți luptători pentru iubire, am mai învățat un lucru extraordinar -**durerea cea mai mare în viață nu este reprezentată de anxietate, depresie, neîncredere, amintiri intruzive și așa mai departe, ci de faptul că viața noastră nu este trăită din plin, că nu mergem în direcția aleasă și că suntem în așteptare.** Iar problema în acest caz nu este că am greșit, că nu suntem perfecți sau că avem diferite stări afective și emoționale; adevărata problemă este aceea că nu am făcut alegerile

care știm că trebuiau făcute. Vitalitatea și angajamentul unui luptător pentru iubire nu înseamnă să eliminăm mai întâi toate obstacolele și, mai apoi, să trecem prin viață ca prin unt, ci exact contrariul - să ne deschidem inimile și mințile față de tot ceea ce ne iese în cale, momente frumoase și mai puțin frumoase, bucurii și dureri, deoarece toate acestea vin din trăirea unei vieți care este cu adevărat ceea ce intenționăm și ne permitem să fie.

Așadar, indiferent dacă îți vei lua la îndemână jurnalul de bord început pe vremea în care am lucrat cu procesul psihologic bazat pe cartea *Copilul invizibil* sau vei alege să te uiți preț de câteva minute în oglindă, te invit să te gândești cum ai răspunde la următoarea întrebare: *Despre ce vreau să fie viața mea? Ce vreau eu cu adevărat?* (exact așa cum m-a întrebat și pe mine Emöke, pe vârful colinei din orașul Pécs).

Dacă îți este dificil sau mintea îți spune că totul este prea abstract și ușor văzduhist, te invit să facem împreună un exercițiu. Ei bine, să știi că nu este chiar ușor, dar probabil că deja ai aflat că noi, psihologii, nu propunem mereu cele mai confortabile strategii sau practici personale. Însă, lăsând gluma să ne conecteze, te invit să te așezi într-o poziție confortabilă, să închizi ochii și să îți centrezi atenția asupra respirației, asupra traseului parcurs de aer în corpul tău. Iar după ce ai respirat de cel puțin patru ori abdominal și conștient, creionează pe ecranul minții tale o înmormântare (OK, ți-am spus că nu este ceva chiar confortabil), o ceremonie de despărțire, în care toți cei dragi ție au venit să-și ia rămas-bun și să-ți adreseze câteva cuvinte de recunoștință și mulțumire. Iar apoi, vizualizează ce ți-ai dori să rostească aceștia - ce ai vrea să spună că a trăit alături de tine, soțul sau soția ta; ce ai vrea să-și amintească copiii din viața ta; prietenii și rudele apropiate. Răspunsurile și mesajele lor ascund valorile care rezonază cel mai bine cu șinele tău superior. Subliniez încă o dată faptul că acest exercițiu poate fi pentru unii luptători o experiență emoțională și psihologică extrem de intensă, iar intenția nu este aceea de a te confrunta cu moartea sau de a-ți depăși anxietatea de moarte, ci, din

contra, să te trezești la viață, la una adevărată, în care nu mai ești o victimă, ci un luptător pentru iubire. Adevărul este că noi toți, indiferent de tribul din care facem parte, dispunem de timp limitat pe acest pământ și nu știm niciunul dintre noi cât de lungă sau de scurtă ne va fi călătoria numită viață. Însă, ceea ce contează cu adevărat este ca viața sau călătoria noastră să fie ghidată de valorile noastre, să simțim că totul are sens și să avem cât mai puține regrete pe patul de moarte. Apropo de sfârșitul vieții, ceea ce regretă majoritatea adulților aflați în pragul morții este că nu au oferit importanța cuvenită relațiilor și conexiunilor cu cei dragi, că nu și-au trăit viața așa cum și-ar fi dorit, de teama că, dacă își vor permite să trăiască astfel, doar rele se vor abate asupra lor.

Rădăcina latină a cuvântului *valoare* înseamnă ceva prețios și semnificativ, implicând ideea și încurajarea de a acționa cu intenția de a ne folosi de ceea ce este prețios și semnificativ pentru noi. Valorile definesc nu numai ceea ce ne permitem să facem în viața de zi cu zi, ci chiar viața întreagă. Valorile sunt despre ce intenționăm să fie viața noastră. Cum ar spune dr. Hayes, este o chestiune de viață și de moarte sau, cel puțin, diferența dintre o viață de cuplu adevărată și una mediocră, lipsită de vitalitate.

Astfel, din perspectiva unei prezențe conștiente, o viață de cuplu trăită din plin înseamnă să acționăm în slujba a ceea ce contează cu adevărat - ceea ce este, în mod real, valoros pentru noi și cei din tribul nostru. Mai mult decât atât, în fiecare trib oamenii trebuie să slujească pe cineva; prima întrebare este: Pe cine sau cui vom sluji? Vom alege lupta pentru putere și, astfel, vom rămâne pentru totdeauna în tribul novicilor sau al dezastrelor ori vom alege lupta pentru iubire și, astfel, ne vom înconjura de cei din tribul înțelepților sau al măestrilor? Iar a doua întrebare este: Vom fugi la nesfârșit de iubire, de teama să nu pierdem puterea? Sau vom îndrăzni să iubim, știind că uneori vom fi și răniți?

Încrede-te în tine, în voi, în relație. Ordinea nu este neapărat importantă.

*Găsește cât mai multe oportunități pentru a spune tare și încrezător:
Te iubesc!*

*Găsește cât mai multe oportunități pentru a spune în șoaptă și
încrezător: Te iubesc!*

STEPHANIE DOWRICK

Un alt adevăr pe care l-am descoperit relativ târziu în viață este că **nu ai altă soluție decât să crezi în proces**. Această perspectivă seamănă mult cu ceea ce numim credință în bine și în Dumnezeu, doar că de această dată ne referim în mod specific la tffputerearelațiilor. Ideea nu este valabilă doar pentru subiectul cărții de față, ci pentru orice angajament adevărat față de ceva prețios și valoros pentru noi.

Probabil că ai auzit și tu acea vorbă din popor, care la noi în familie adesea a fost repetată de către bunica maternă -„Socotelile de acasă nu se potrivesc cu cele din târg!“. Mereu eram ușor confuz când auzeam rostită această afirmație, dar în sfârșit, am sentimentul că am înțeles o bună parte din adevărul ei. Și anume, mintea umană, oricât de mult s-ar îngrijora, ar planifica sau ar încerca să facă anticipări corecte despre viitor, aproape mereu va da rateuri. Toate acestea sunt strategii de control, care ascund dorința pentru putere, iar așa cum deja am mai subliniat, noi nu avem control sau cel puțin, nu așa cum ni-1 imaginăm în sens larg. Drept urmare, acest gen de activități mintale s-ar putea să fie nu doar inutile, dar chiar nocive pentru viața noastră, în general, și pentru călătoria unui luptător pentru iubire, în special. Acestea ne spun că nu suntem încă pregătiți pe deplin, că nu putem risca fără să fim în posesia certitudinii că vom ajunge în tribul măștrilor și apoi, să avem o convingere fermă și inflexibilă cu privire la traseul pe care-1 avem de parcurs.

Ei bine, dacă alegem perfecțiunea și certitudinea, nu vom face altceva decât să ne învârtim într-un cerc psihologic și autodistructiv.

Deoarece mintea umană procesează doar informațiile pe care le deține, face anticipări cu privire la ceea ce a trăit sau auzit în trecut. Un studiu excepțional arată că mintea unui om obișnuit produce în medie între 12 000 și 60 000 de gânduri zilnic; dintre acestea, 80% au un conținut negativ, 85% nu vor deveni niciodată realitate, iar 95% se repetă. Fapte foarte triste pentru cei care se află în căutarea unor hărți sigure și aducătoare de succes în proporție de 100%.

Nu o dată, nu de două ori și nici măcar de zece, viața mi-a arătat că lucrurile bune se pot întâmpla doar dacă îndrăznesc să pornesc la drum și dacă îmi deschid mintea și inima față de tot ceea ce urmează să se petreacă. În trecut, adesea mă zbârleam psihologic când apărea câte un obstacol în calea mea, mă victimizam și nu înțelegeam de ce îmi este mie atât de greu; apoi, am descoperit că așa este firesc să fie și că ceea ce am de învățat este să privesc aceste obstacole ca pe niște provocări și oportunități de creștere personală. Am ajuns chiar să cred că, atunci când lansăm o dorință spre Dumnezeu (sau Univers), acesta vrea să se asigure că ceea ce ne dorim rezonează cu adevărat cu valorile noastre de viață și drept urmare, ne scoate provocări în cale pentru a vedea dacă persistăm și ne folosim tenacitatea sau ne abatem de la drum. Dacă perseverăm, obstacolul devine în timp doar o amintire, dacă ne abatem de la direcție, este important să știm că există mereu și o a doua șansă; este păcat însă, căci s-ar putea să risipim timpul în mod inutil. Dar știm deja că viața nu este perfectă, iar noi nu suntem perfecți, motiv pentru care este înțelept să fim răbdători cu noi înșine. Acum, revenind la a avea încredere în proces, este ca și cum noi ne-am lăsa purtați de valorile noastre, considerând că ar reprezenta o forță superioară care, dacă suntem în armonie, ne va scoate în cale multe surprize. Când am pornit din Satu Mare, cu trenul de noapte, spre București, nu aveam idee despre cum va fi viața mea, despre cum se vor aranja lucrurile, tot ceea ce știam era că vreau să fac din țara noastră o lume mai bună. Ulterior am descoperit că, înainte de orice, trebuie să cultiv o relație de prietenie cu copilul interior, să fac pace cu părinții mei și să recunosc care sunt valorile pe care le voi sluji. Mai târziu, lucrurile s-au legat

oarecum de la sine, uneori mai greu, alteori mai ușor și sunt mândru că nu am renunțat.

r

Când i-am scris pentru prima dată lui Harville Hendrix să aducă, împreună cu Helen LaKelly Hunt, Terapia Imago în România, iar răspunsul nu a venit nici după a cincea invitație, m-am înfuriat, dar m-am străduit să-mi reamintesc de intenția mea și să-mi permit a le scrie până în momentul în care urma să primesc un răspuns, fie el și un refuz. Iar când aceștia, într-un sfârșit, au ajuns în 2015 în România, pentru o conferință de două zile, mi-au mărturisit că din cauza vârstei preferă să nu se îndepărteze prea mult de SUA și că, după Turcia, România este singura țară din Europa în care au conferențiat. Evident că în astfel de momente îmi dau, din nou și din nou, seama că izbânda nu este a celor care fac totul în baza unui plan, ci a celor care își permit să creadă în miracole și care nu se limitează la propria îngustime mintală. Când am scris prima mea carte, nu mi-am imaginat că va fi nu doar bine primită de comunitatea de parenting, dar și enumerată printre cele mai utile și apreciate texte în domeniu, apărute în anul 2016. Când am pus bazele școlii de psihoterapie și programului de formare, nu am crezut că în scurt timp va deveni unul dintre cele mai căutate cursuri de specializare din țară. Așa cum atunci când am văzut-o pentru prima dată pe partenera mea de viață, cea mai atrăgătoare femeie din câte am întâlnit, nu mi-am imaginat că voi avea curajul vreodată să o cer de nevastă și că ea va răspunde afirmativ. Toate acestea sunt darurile unei vieți trăite din plin, recompense ale încrederii într-un proces superior nouă și ale renunțării la control, rigiditate și perfecțiune.

Fiecare terapie de cuplu pe care o încep cu cei care mă investesc cu nădejdea necesară unui traseu de schimbare psihorelațională este un astfel de proces în care încrederea este esențială. Mă refer nu doar la încrederea în abilitățile terapeutului sau în relația care-i leagă pe cei doi parteneri, ci mai degrabă în a permite fiecăruia să renunțe

la control și a oferi spațiu psihologic și fizic astfel încât vindecarea să se producă. Am nici-nu-mai-știu câte mii de ore de psihoterapie de cuplu în agenda profesională, însă fiecare proces a fost unic și diferit. Am întâlnit cupluri în care partenerii nu-și mai vorbeau și, atunci când totuși o făceau, nu aveau altă intenție decât să se atace reciproc și care, după o vreme, au ajuns să vină împreună la terapie, ba mai mult, să învețe să comunice așa cum nu o făcuseră niciodată și cu nimeni până atunci. Și oricât de flatante ar fi feedbackurile care vin după astfel de reparații relaționale, știu că meritul nu este al meu. Succesul constă în credința nestrămutată de a ne lăsa purtați de un bine superior, care de fiecare dată știe mai bine traseul vindecării decât ar face-o mințile noastre anxioase sau ego-urile inflamate. Seamănă mult cu acele experiențe de viață în care te găsești implicat într-o activitate și, după ce ai depășit distractorii cognitivi de genul „Sigur nu-mi va reuși!”, „Este prea mult și greu pentru mine!” și multe alte mesaje „pozitive” de acest tip, începi să simți o stare de flux, ceva ce te poartă cu sine și te ajută să ajungi la punctul dorit. Din păcate, aici nu există o agendă prestabilită care să ne comunice cu exactitate când ne vom atinge obiectivele, când va fi mai ușor, când ne vom depăși durerea și vom redobândi sentimentul stării de bine - ceea ce știu sigur este că toate acestea sunt posibile dacă avem suficient curaj, compasiune și dacă învățăm ce înseamnă adevărata conectare.

A trăi în bucurie și recunoștință

La rădăcina bucuriei se află gratitudinea. Nu bucuria ne face recunoscători, ci recunoștință ne umple de bucurie.

DAVID STEINDL RAST

Din categoria emoțiilor primare sau de bază, specialiștii în științele neurocognitive ne spun că ar face parte frica și furia (care sunt cele mai puternice la nivelul creierului, fiind responsabile de supraviețuirea speciei umane), tristețea, dezgustul, uimirea și bucuria. Dintre acestea, cel mai puțin am fost preocupat de singura

emoție cu valență pozitivă - bucuria. Probabil că este o componentă care ține de temperamentul meu sau este efectiv o limitare cognitivă, dar foarte greu mi-am permis să mă apropiu de bucurie. În vremea în care psihologia pozitivă era în plină manifestare, iar cărțile despre dobândirea fericirii sufocau rafturile secțiunilor de dezvoltare personală din librăriile naționale și internaționale, mintea mea era atrasă de cum putem îmblânzi emoțiile negative, de cum putem aduce împlinirea în relații și de cum putem face pace cu copilul interior.

Astăzi știu că a te bucura de viață, de relația de cuplu, a descoperi lupta pentru iubire și a împărtăși această stare cu persoana iubită sunt manifestări care permit dezvoltarea unui sine pozitiv și contribuie la starea noastră emoțională de bine. Mulți dintre noi au fost crescuți în credința că negativitatea este echivalentă cu realitatea, iar atitudinea pozitivă este nerealistă. Astfel, încetul cu încetul, emoțiile dificile au devenit vedete pe scena vieții noastre, iar cele plăcute și confortabile au ajuns să fie tratate ca prevestitoare ale celor negative, pe principiul: Dacă azi râzi, mâine sigur vei plânge! Însă, adevărul este că nu putem duce o viață curajoasă și împlinită, dacă avem o minte negativistă și credem că nu merităm mai mult, dacă rămânem tributari lipsurilor și ignorăm bogățiile pe care le avem.

Există tot mai multe dovezi științifice care ne sugerează faptul că atitudinile negative ne influențează nu doar experiențele, dar și realitatea. Așa cum s-a dovedit că „efectul placebo“ poate produce îmbunătățiri ale stării noastre de sănătate, au apărut dovezi și ale „efectului nocebo“: mai bine de 80% dintre pacienții cărora li se spune că vor manifesta o serie de trăiri negative, ca urmare a administrării unui tratament, vor manifesta astfel de trăiri - chiar dacă li s-au administrat doar pastile simple, fără nicio substanță activă.

Astfel, ceea ce credem despre o situație pare să fie mai important decât ceea ce se întâmplă în realitate. Exact același fenomen se

manifestă și atunci când ne raportăm la noi înșine, la viața pe care o trăim și la cei dragi nouă. De fiecare dată când avem o atitudine drastică sau ostilă față de noi înșine sau față de aproapele nostru, nu facem altceva decât să producem răni emoționale și suferință, indiferent dacă suntem sau nu conștienți de asta. Iar dacă vrem să cultivăm într-o măsură mai mare starea de bine în căminul nostru relațional, avem de învățat să fim recunoscători pentru ceea ce avem, să spunem mai des „te rog!” și „mulțumesc”, să ne eliberăm de neîndestulare și să înlocuim pe „nu ești suficient” cu „ce bine că ești, ce bine că sunt”.

Unul dintre cele mai dificile exerciții pe care le recomand cuplurilor care vin la terapie pentru relația lor afectivă, este vânătoria de aspecte pozitive. Știm că mintea detectează erorile, defectele și minusurile partenerului cu viteza luminii, dar, sincer vorbind, aceasta este o caracteristică a luptătorilor pentru putere; luptători* pentru iubire caută să identifice plusurile partenerului, comportamentele pozitive ale acestuia, manifestările de iubire și atitudinile de grijă.

Pentru a trăi cu adevărat bucuria, avem nevoie să ne oferim permisiunea de a recunoaște cât de minunate sunt lucrurile din interiorul și exteriorul nostru, avem de depus un efort intenționat și voit ca, zi de zi, să căutăm bogățiile din viața noastră. Iar pentru asta avem de încetinit ritmul nebun al minții și goana după bifarea succesului iluzoriu și de căutat zi de zi dovezi de frumusețe și bucurie în conexiunea dintre noi și partener. Fiecare dintre noi simte nevoia de a fi prețuit ca sursă de bucurie, nu de a fi controlat sau perceput ca furnizor de belele și incidente negative. Principala diferență explicativă dintre bucuria și fericirea trăită la nivel relațional este următoarea: noi, oamenii, chiar dacă nu suntem mereu fericiți (așa cum în mod cert și voi ați constatat acest lucru, fără să fiți psihologi sau colecționari de studii clinice, cum sunt eu) putem alege în mod conștient să simțim bucurie și să fim recunoscători. Fericirea este circumstanțială, iar bucuria este asociată cu spiritul și cu recunoștința, după cum arată descoperirile făcute de către oamenii de știință tributari luptei pentru iubire.

Tot descoperirile acestora ne arată că, deoarece bucuria este și ea tot o emoție, din registrul celor despre care știm că sunt trecătoare, nimeni -fiu se poate simți constant bucuros. Dar putem alege să fim recunoscători, știind că bucuria încolțește în sufletele celor care aleg să vadă ceva pozitiv în fiecare moment aparent dificil sau neutru.

Luptătorii adevărați îndrăznesc să renunțe la dependența de nefericire - ei aleg dependența de iubire

Fericirea nu o primești de-a gata. Ea vine din acțiunile tale.

DALAI LAMA în 2010, autoarea mea de suflet, dr. Brené Brown, publica prima ei carte de mare succes, *Darurile imperfecțiunii*, cu următorul subtitlu: *Renunță la cel care crezi că trebuie să fii și acceptă-te așa cum ești*. Nimic nemaîntâlnit pentru o carte de dezvoltare personală - am putea spune; dar cum am putea lega un astfel de subiect de viața de cuplu? Ce are de preluat un luptător pentru iubire dintr-un astfel de mesaj, care, sinceri să fim, mai degrabă ne-ar putea duce cu gândul la mult-promovata autosuficiență și independență totală?! Ei bine, dacă ați citit cel puțin una dintre cărțile lui Brené Brown sau s-a întâmplat să-i ascultați mult apreciatele discursuri TED (pe care le recomand cu maximă încredere), cu siguranță ați reținut că teoria sa conține câteva idei de bază - renunță la perfecționism și la ce cred alții, mai puțin importanți, despre tine și felul în care-ți trăiești viața; învață să-ți îmbrățișezi vulnerabilitățile ca fiind adevăratele tale comori; învață să manifesti compasiunea în primul rând față de sine și greșelile pe care le faci, pentru ca mai apoi să poți îndrepta compasiunea adevărată și către cei din jur; și acceptă că ești uman și, prin urmare, cel mai bine poți depăși orice furtună emoțională sau tragedie psihologică prin #putearearelațiilor.

Pornind de la subtitlul cărții amintite mai sus, consider că acesta este și traseul unui luptător pentru iubire - să renunțe la cel care i s-a spus că trebuie să fie și să se accepte exact așa cum este - profund uman, vulnerabil și minunat de imperfect. Acest mesaj eu îl văd în

strânsă legătură cu ideea soților Martha & William Pieper, care în cercetările lor au descoperit și, apoi, conturat **conceptul dependenței de nefericire**. În viziunea mea, această dependență de nefericire este strâns legată de limbajul iubirii pe care l-am acumulat în copilărie, de armura perfecționismului prin care am învățat că suntem demni de iubire, doar dacă ne comportăm pe placul altora, plus mitul neîndestulării -care ne spune că niciodată, nimic nu este suficient de bun și că poți face orice în această lume, dar nu te devoala vulnerabil și neajutorat, pentru că ceilalți mereu vor profita de tine. Cu un astfel de bagaj psihologic și tipar inițial, nici nu mai este cazul să vă mai spun că nimeni, niciodată, nu va putea ajunge în tribul înțelepților.

Despre limbajul iubirii dobândit în copilărie am vorbit suficient de mult în capitolul anterior, în care am dezbătut viziunea noii științe relaționale asupra atașamentului și am identificat, de asemenea, cele patru tipare de atașament -stilul sănătos, stilul anxios, stilul evitant și cel dezorganizat. Acum este momentul să legăm stilul nesigur de atașament de această idee a dependenței de nefericire. *Copilul invizibil* conține mai multe dezvăluiri personale, printre care și chinul meu în lupta cu perfecționismul. Ca tipar de relaționare, eu fac parte dintre cei 5% care manifestă un stil dezorganizat, dar mereu am pozat în evitant; în timp, am început să migrez tot mai mult spre atașamentul sigur, încă nu sunt acolo, dar nu am nicio îndoială că am să ajung. Ceea ce vreau însă să subliniez este cum am ajuns eu să fiu, timp de prea mulți ani, tributar nefericirii, în timp ce îmi imaginam că acced spre fericire. Lucrurile mereu se leagă, și chiar dacă psihologia nu este chiar un domeniu simplu, ci, din contra, extrem de complex, dacă avem răbdare și perseverență, putem ajunge să deznodăm încâlcitul ghem explicativ.

Cu tot respectul față de părinții mei și adulții care au contribuit la creșterea mea și cu care de ani buni mă străduiesc să fac pace, știu că pe alocuri au greșit destul de mult. Ideea nu este să-i judec sau să-i condamnez, pentru că ei au făcut ce au știut sau li s-a spus că este sănătos; intenția mea este să ne găsim curajul pentru a pune

cărțile pe masă și să analizăm trecutul pentru ca acesta să nu ne mai răpească prezentul și viitorul. Îmi amintesc, cu acuratețe, cum, la vârsta mea de adolescent și tânăr adult, devalorizam în mod constant reușitele mele și eram convins că se putea face o treabă mult mai bună și de către oricine altcineva din jurul meu - indicator clar al microbului psihologic numit perfecționism. Dar cum am fost eu virusat cu acest microb - de ce ajunge un bărbat să ignore din nou și din nou potențialul pe care-l are și să preamărească minusurile și scăpările? Una dintre explicațiile la care am ajuns este următoarea: când părinții te presează să excelezi sau să te porți ca un mic adult, în mod eronat ajungi la concluzia că ești demn de iubire și apreciere, doar dacă ești perfect. Drept urmare, Găspăr a crescut simțindu-se bine în propria piele, când își stabilea standarde mai înalte decât putea duce și mai dificile decât cele impuse de adulții semnificativi din copilăria lui.

Uneori, copiii se pot simți responsabili față de așteptările părinților chiar și atunci când aceștia nu le cer, în mod explicit și clar, ceva anume. Atunci când adulții semnificativi sunt deprimați o perioadă mai lungă de timp, dependent de diferite substanțe sau nu sunt cu adevărat prezenți, din diferite motive, copiii pot interpreta acest gen de situații ca pe o nevoie a adultului de ajutor, și, mânați de loialitatea invizibilă pe care o manifestă față de cei care le-au dat viață, încep să preia din responsabilități fără să mai aștepte, în schimb, să primească iubirea părintească. Deseori am fost prins și eu în acest mecanism relațional în care, preocupați de propriile dureri psihologice, părinții îmi ofereau atenție doar atunci când deveneam o sursă de suport emoțional și ajutor practic; mai concret, atunci când adoptam comportamente care nu erau potrivite pentru vârsta mea, fenomen care în cărțile de terapia familiei este cunoscut ca parentificare. În timp, am învățat că pot să contribui la schimbarea stării emoționale a părinților mei, dar și a altor adulți din jur și că atunci sunt șanse mai mari să fie liniște în familie și poate-poate voi căpăta și eu puțină alinare emoțională. Însă cel mai dureros mesaj distorsionat pe care l-am dobândit a fost că eu pot fi acceptat doar dacă mă abțin de la a cere, dacă renunț la nevoile mele și

mă străduiesc să țin cont de ale celor din jur. La maturitate, am ajuns să caut plăcerea în relații complicate, fiind atras de adulții care erau în căutarea unui colac de salvare. Și culmea sau nu, ajunsesem să mă simt bine în aceste diade unilaterale, în care mă dedicam trup și suflet pentru ca ceilalți să le fie bine. Nu este vorba doar despre conexiunile sentimentale, același obicei îl manifestam și în relațiile de prietenie și cele profesionale. Convingerea bazală fiind aceea că, dacă sunt perfect, mai devreme sau mai târziu, voi ajunge să primesc și eu^eva. Trăind astfel după principiul „Nu te accepta pentru ceea ce ești, deoarece nu ești suficient, tu trebuie să fii ceea ce cred alții că ești“. Iar aceasta este o variantă a dependenței de nefericire.

Există și alte versiuni ale dependenței de nefericire - de exemplu, poveștile în care copiii abuzați fizic ajung să devină adulții care tolerează agresivitatea fizică în relațiile de iubire, care sunt excitați prin manifestările de violență; sau adulții cărora în copilărie li se respingeau nevoile afective în mod constat, iar acum la maturitate nici nu-și imaginează că viețile lor ar putea să fie și altfel.

Pedepsele, indiferent de forma lor - că sunt afective, verbale sau fizice - nu fac altceva decât să cultive nevoia copilului de a se pedepsi pe el însuși și pe cei din jur. Folosesc în mod conștient sintagma „nevoie de pedeapsă“, deoarece adesea aceste informații, despre ceea ce merităm sau suntem, se află stocate în memoria implicită și ajung să se manifeste ca părți din noi, cu care ne-am născut; mai mult decât atât, suntem convinși că ele ne definesc și ne reprezintă. Din acest punct de vedere, este extrem de sensibilă granița dintre intuiție, instinct și dependența de nefericire.

Și pseudo-echilibrul nostru psihologic este menținut de alegerile noastre inconștiente și de nevoia de nefericire. Din această perspectivă, **fiecare luptător pentru iubire are de purtat o discuție dureros de sinceră cu sine, are de scos amintirile de la naftalină și de analizat sub ce formă se manifestă dependența sa de nefericire.** În mod cert, nu toți adulții vor găsi o astfel de manifestare psihologică în povestea lor de viață, dar probabil,

majoritatea celor care țin această carte în mână au de făcut câteva descoperiri personale în acest sens.

Așa cum ne încurajează și dr. Brown, la fel consider și eu, că nu este cazul să ne rușinăm de ceea ce s-ar putea să descoperim, de semnele care indică o dependență de nefericire - deoarece toate acestea nu sunt dovezi ale faptului că vorbim despre persoane slabe sau lipsite de voință, din contra, vorbim despre minunatele ființe umane care sunt vulnerabile și care s-au adaptat psihologic pentru a face față condițiilor ostile din copilărie. Este vorba despre strategii de supraviețuire, cărora le putem fi recunoscători, deoarece ne-au ajutat să facem față unei copilării dificile, și de care nu mai avem nevoie la vârsta adultă - deoarece acum ne putem baza pe alte resurse și putem îndrăzni să testăm și alte alternative. Dependența de nefericire nu este o alegere, decât în momentul în care noi am conștientizat care este tiparul nostru psihologic și, în ciuda acestui fapt, continuăm să rămânem sclavii unor decizii nesănătoase pentru noi și relațiile semnificative în care trăim. Cei mai mulți adulți reacționează negativ atunci când descoperă sau realizează că au dezvoltat o dependență de nefericire, proces firesc și cred că de-a dreptul necesar, deoarece energia creată de furie o putem utiliza drept catalizator pentru schimbare. Un alt adevăr este și faptul că această dependență de nefericire devine extrem de seducătoare, de-a dreptul irezistibilă, deoarece o confundăm cu dependența de iubire.

Cunoaștem deja faptul că toți copiii vin pe lume cu nevoia de conectare, cu o dependență față de relații și față de a primi și oferi iubire; iar convingerea mea bazală este că tot ceea ce experimentăm în interacțiunile cu cei dragi, atât bune, cât și rele, reprezintă normalitatea unei relații de iubire, că așa este firesc să stea lucrurile și să funcționeze lumea. Repet, este vorba despre cunoștințe implicite, pe care le dezvoltă creierul nostru înainte ca noi să ne folosim limbajul sau, mai exact, emisfera stângă a creierului - responsabilă de logica lucrurilor. Astfel, aceste scheme de relaționare, modele interne de funcționare sau programe mintale -

În funcție de cadrul teoretic în baza căruia analizăm realitatea - ajung să devină lentila prin intermediul căreia ne percepem pe sine, pe cei din jur și conexiunile existente.

Va fi mai ușor să recunoști mecanismul dependenței de nefericire, dacă identifici următoarele manifestări ca făcând parte din rutina vieții tale obișnuite:

- *valoarea ta, ca persoană, este dată de ceea ce cred ceilalți despre tine și de factori exteriori;*
- *ești într-o alergătură continuă după experiențe dureroase, care blochează accesul la fericire - alegi, din nou și din nou, parteneri nepotriviți și respingi persoanele care te-ar putea ajuta cu adevărat să îți satisfaci dependența de iubire; ai o nemulțumire profundă în ceea ce privește propria greutate corporală și, cu toate acestea, nu faci schimbări în comportamentul alimentar; în mod repetat te trezești că profesional faci ceva ce te epuizează și îți anulează orice urmă de bucurie sau satisfacție ocupațională;*
- *alegi, din nou și din nou, munca în locul conexiunilor interpersonale; descoperi că ai înlocuit nevoia de conectare afectivă cu nevoia de alcool, droguri, alte substanțe, sport sau sex.*

Toate acestea sunt strategii mai mult sau mai puțin conștiente de autosabotare, care blochează accesul nostru la adevărata dependență relațională și afectivă. Sincer vorbind, recunosc că în afara dependenței de substanțe, sport sau sex - pe care le putem numi adicția „S”, m-am confruntat cu toate celelalte forme ale dependenței de nefericire. Iar în procesul de schimbare, de renunțare conștientă la nefericire și de angajament asumat față de fericire, cel mai dificil mi-a fost să fac față dezamăgirilor pe care le-au resimțit ceilalți. Deoarece este imposibil ca/într-o astfel de revoluție psihologică și relațională, cei din jur să nu te condamne sau cel puțin să nu te întrebe în mod repetat: „Unde-ți sunt mințile?”.

Extrem de dificil, dar totuși mai suportabil, a fost și să recunosc și, mai apoi, să accept că valoarea mea nu se măsoară în succesul dobândit. Este flatant să primești aprecieri pe rețelele de socializare, să îți crească popularitatea și să alegi roadele unui moment de glorie, dar adevărul zace în spusele lui Winston Churchill: *„Succesul nu este final, eșecul nu este fatal: curajul de a continua este ceea ce contează”*. Cu alte cuvinte, dacă valoarea personală este dată de succes, voi transforma această frumoasă experiență -a reușitelor profesionale - într-o dependență de nefericire, deoarece tot ce vine din exterior este limitat și imposibil de controlat. Așadar, valoarea noastră personală se ascunde în spatele gesturilor de curaj uman, a alegerilor conștiente, și nu a acțiunilor ghidate de frică, neîndestulare sau perfecționism.

Această sclavie psihologică față de succes și reușite merge mână în mână cu obișnuința de a te oglindi doar prin ochii celorlalți. Dacă nu ți s-a permis să fii tu în copilărie, să ai propriile alegeri, chiar dacă acestea ar fi implicat și anumite costuri; dacă erai lăsat să plângi singur până îți secau lacrimile, doar de teama părinților tăi de a nu te răsfăța sau „a nu ți se urca binele la cap”; dacă orice exprimare a vulnerabilității era/âsbru taxată, ridiculizată sau blamată - cel mai probabil ai ajuns, la fel ca mine, să acorzi o importanță exagerată părerilor pe care ceilalți le au față de tine, să ceri neîncetat aprobarea acestora și să te asiguri că, astfel, vei păstra laudele și atenția lor. Însă, existența într-o astfel de poveste personală este extrem de aspră, deoarece toate aceste bunătați relaționale ajung să devină cea mai dulce amintire din momentul în care o dată ai călcat strâmb, ai îndrăznit să prezinți o opinie mai puțin populară sau ți-ai permis să spui NU, după ce mereu ai spus DA.

Această nevoie de aprobare ascunde și o sensibilitate crescută față de critică, o anxietate uriașă față de eșec și o reală teroare de respingere sau abandon. Asta nu înseamnă că de azi începând nu-mi mai pasă de părerea celorlalți, deoarece abia atunci voi trăi o viață scutită de dependența față de nefericire; înseamnă doar că îmi aleg conștient, din propriul trib, luptătorii care au dreptul să asculte

pasaje din povestea vieții mele, că în mod deliberat aleg să cultiv acele relații în care ceilalți mă pot vedea și accepta ca întreg - ca o ființă cu plusuri și minusuri, iar urechile mele

vor fi surde la adresa criticilor gratuite, a cârcotașilor de meserie sau a celor care confundă lupta pentru iubire cu lupta pentru putere. Acesta a fost un angajament dificil de luat pentru mine, să fiu selectiv cu oamenii care mă vor descoperi cu adevărat și să nu mai spun DA în exterior, iar acesta să oglindească un NU în interior. Am obosit să cred că ideile, părerile și modul de gândire al altora este mai bun și mai profund decât al meu; nu vreau să mai aștept indicațiile celor care fac pe deșteptii, doar pentru că se simt îndreptățiți să spună vrute și nevrute; îndrăznesc să lupt pentru valorile mele alese și nu pentru cele impuse, îndrăznesc să îmi ascult intuiția și să acționez în direcția principiilor mele, chiar dacă asta presupune să pierd anumite relații, chiar dacă voi fi mai puțin popular în mediul online și chiar dacă voi primi mai puține urări cu prilejul sărbătorilor. Nu cred că un grup de câteva mii de oameni ne poate oferi ceea ce putem primi de la o mână de luptători autentici pentru iubire.

Oricât de multe dovezi ale dependenței de nefericire ai descoperi în viața ta, este esențial să îți reamintești din nou și din nou că **niciodată nu este prea târziu, nimeni nu este prea în vârstă, pentru a alege o viață conștientă și definită de iubire.** Dacă ești la fel ca mine și ai suferit sau încă mai suferi de pe urma anumitor forme ale dependenței de nefericire, vei descoperi că, recunoscând-o, te vei simți nu doar eliberat - după ce ai trecut de negare, frică, furie, rușine -, dar și puternic. Vei descoperi un nou rezervor interior de energie, care te va ajuta să continui traseul ales către tribul înțelepților. Cei mai mulți dintre noi nu am avut șansa de a alege cum să ne trăim viața în copilărie - ce stil de atașament să dezvoltăm sau cum să ne cultivăm dependența de iubire în locul celei de nefericire ori să dezvoltăm autocompasiunea în locul autosabotării -, dar acum, nu mai suntem „acolo și atunci“, nu mai suntem condiționați să trăim o viață definită de

perfecționism, neîndestulare sau rușine de sine. Noi putem alege să ducem o viață trăită din plin, nu perfectă, nu definită de faimă, dar, în mod cert, una pe scena căreia noi să fim luptătorii principali și autorii poveștilor pe care le trăim și le vom spune copiilor și nepoților noștri.

Agenda secretă a inconștientului sau cum să ne cultivăm inteligența relațională

Relația este locul în care se întâlnesc două povești de viață.

ZOLTÂN ISZLAI

Chiar și atunci când simți că ai înțeles pe deplin teoria și ai convingerea că te afli în posesia unor mari adevăruri despre viața de cuplu și despre forțele invizibile care leagă doi parteneri, este posibil ca inconștientul să-ți submineze din când în când eforturile. Astfel, este înțelept să ne împrietenim cu acesta, să-i descoperim, în măsura posibilităților, secretele și, trăind o viață conștientă, să-i recunoaștem obiceiurile. Munca psihoterapeutică și de cercetare a multor luptători pentru iubire ne arată că fiecare dintre noi are un tipar care se repetă în viața sa. Avem un tipar al relaționării cu sine și cu cei din jur. Acesta este adesea vizibil pentru cei care ne cunosc și care sunt cu adevărat atenți și prezenți în interacțiunea cu noi, dar care, cel mai adesea, nouă ne scapă. Recunoașterea și analiza tiparului sunt manifestări necesare pentru ca un luptător să spargă dependența de nefericire, să se reconecteze la forțele sale interioare și, apoi, să-și revoluționeze viața și relațiile prin implicarea în noi comportamente. Cred că tot acest proces poate dura o viață întreagă, intuiesc că aceasta ar fi menirea noastră pe pământ - să conștientizăm și să transformăm tiparul de conectare cu sine și cu cei pe care-i întâlnim pe drumul vieții. Ceea ce mai știu sigur este că nu există un moment clar și ușor de identificat care ar putea simboliza startul unui astfel de proces; pentru mine și pentru cei mai mulți oameni pe care-i cunosc, începutul poate căpăta forma unui adevărat obstacol. Am mulți clienți care vin la terapie și care deja știu destul de clar ce au de făcut, dar li se pare extrem de dificil

să inițieze transformarea, iar ceea ce fac adesea este să tot amâne schimbarea.

Explicația pentru un astfel de fenomen psihologic este reprezentată de teama de necunoscut și de conflictul interior dintre loialitatea față de părinți sau ceea ce am învățat de la aceștia și contribuția pe care îndrăznim să o aducem în propria viață. Una dintre colegele mele dragi, alături de care împărțim același spațiu de muncă, este Sorina Petrică -terapeut de orientare cognitiv-comportamentală, care în ultimii ani a integrat partea de dezvoltare personală și auto-cunoaștere la modul cel mai serios, atât în propria viață, cât și în activitatea profesională. Atât pentru Sorina, cât și pentru mine, anul 2016 a fost unul de referință - cu multe schimbări de perspectivă, multe visuri bogate în conținut de prelucrat din punct de vedere psihologic, renunțări la anumite relații, confruntări ale unor temeri de-o viață și alegeri conștiente cu privire la cine suntem și cine ne dorim să fim. Obişnuim ca, cel puțin odată pe lună, să ieșim la prânz împreună și să împărtășim din poverile sufletești și din îngrijorările care ne apasă. Într-una dintre aceste ieșiri în oraș, la terasa hotelului din vecinătatea cabinetului, ne-am trezit vorbind despre faptul că teama de schimbare și conflictele interioare, care se activează odată cu intenția renunțării la vechile tipare, este extrem de inconfortabilă, dar cu adevărat necesară.

Deoarece renunțarea la vechiul tipar nu se produce la fel ca atunci când am cumpărat un produs care nu ni se potrivește și alegem să-l returnăm. Vechile tipare reprezintă o combinație specifică de păreri, convingeri și obiceiuri în care credem și fără de care ne este dificil să ne imaginăm viața. Puterea lor rezidă în faptul că au apărut în copilărie și au fost utilizate la nesfârșit, în mod inconștient, ceea ce le face să pară că fac parte din noi - că așa ne-am născut, că ne definesc, că ne reprezintă. Acestea ajung să determine o parte din ceea ce simțim, maniera în care percepem interiorul și exteriorul nostru, dar și relaționarea cu cei din jur. Aceste tipare sunt responsabile în mare măsură de suferințele noastre, de blocajele în dependența de nefericire, de furtunile emoționale pe care adesea le

trăim și de multe dintre greșelile de relaționare în care ne implicăm. Să reluăm exemplul de viață al părinților mei: tata - un copil cu atașament de tip evitant devine un adult care a învățat că trebuie să se protejeze de relații, că acestea sunt periculoase și, în baza agendei sale inconștiente, se îndrăgostește de o femeie cu atașament de tip anxios -care este în stare să renunțe la sine, de dragul de a păstra o relație, care nu își permite exprimarea directă a nevoilor și care a învățat că menirea ei este să ofere grijă și atenție, că abia atunci este valoroasă, oferindu-și astfel posibilitatea de a crește și a se vindeca. El avea șansa să primească de la soția sa tot ceea ce nu a primit de la părinții săi în copilărie; însă dependența lui de nefericire l-a mânat să respingă grija mamei și să caute alinarea, inițial, în brațele altor femei și ulterior, în patima consumului de alcool.

De ce? Deoarece convingerea lui era că nu merită să primească iubire, că o femeie care este caldă și grijulie este manipulatoare, că aceasta urmărește ceva și că nu există iubire adevărată.

În timp, ajungem să fim atât de tributari și loiali tiparelor noastre de relaționare, încât ne trăim viața în așa fel ca acestea să fie validate, să reținem sentimentul unei situații familiare și cunoscute. Dacă nu recunoaștem tiparele noastre interne, dacă nu le căutăm originea, din păcate, nu vom putea depăși toată frica de schimbare și nu vom putea face față conflictelor interioare dintre convingerile vechi și ideile noi. Convingerile vechi sunt un scenariu psihologic al luptei pentru putere, al unei existențe în care suntem seduși de iluzia că, doar dacă facem ceea ce știm și am exersat, suntem în siguranță; în timp ce ideile noi se referă la lupta pentru conectare, la a alege din nou și din nou încrederea în iubire. Tiparele vechi, chist dacă nu sunt sănătoase sau benefice pentru viața noastră, sunt confortabile, deoarece ne-am obișnuit cu ele. Cele noi sunt încă difuze și prea puțin exersate, de aceea, într-o luptă inițială, primele vor câștiga. Ca luptători, adesea constatăm că ne vine să renunțăm, ajungem la acel punct în care se întâlnesc curajul și frica și, fiindcă cea din urmă ne-a ghidat adesea viața, va ieși învingătoare. Însă, cedarea de

moment face parte din poveste, din parcursul de la tribul novicilor către cel al înțelepților, este componenta centrală a procesului de învățare și cultivare a ceea ce numim inteligență relațională. Nimeni, după părerea mea, nu își poate însuși o deprindere nouă fără nicio greșeală, fără să se întâlnească cu îndoiala și regretul. Din această perspectivă, este bine ca în antrenamentul nostru să facem loc și gândurilor de renunțare - acestea sunt inevitabile.

Tot cu Sorina vorbeam despre golul interior pe care-1 trăim atunci când dăm drumul nefericirii, care ne este atât de obișnuită, încât ne-am atașat de mesajele ei. La modul cel mai serios, este o pierdere. Dar, din fericire, locul lăsat de aceasta va putea fi ocupat de dependența față de iubire. Este un fenomen asemănător cu procesul de ridicare al unei noi construcții de la temelie, doar că de această dată vorbim despre arhitectura psihologică. Iar când ne trezim fără vechea construcție mentală, ne cuprinde panica, deoarece ne simțim dezgoliți și lăsați în bătaia vântului. În acele momente, este contraintuitiv să alegem a ne gândi la cum va fi când vom avea deja un nou tipar mental - unul autentic, inteligent și înțelept.

Dacă momentele de cedare sau renunțare sunt așteptate ca un oaspete mai puțin dorit, dar despre care știm că în orice moment ar putea să poposească în casa minții noastre, va fi mai ușor să ne păstrăm concentrarea asupra direcției spre care ne îndreptăm. Deoarece acești oaspeți vin și pleacă, iar prezența lor nu oglindește o insuficientă voință, faptul că nu suntem destul de motivați sau că direcția noastră nu este corectă. Înseamnă doar că suntem ființe umane, că suntem imperfecti și că este natural să avem îndoieli și semne de întrebare, că inconștientul ne testează să vadă dacă suntem cu adevărat pregătiți pentru schimbare, că ne antrenăm perseverența, toleranța la frustrare și alegem intenționat curajul - chiar dacă acesta implică stări de disconfort -, pentru că avem încredere în proces și deoarece știm că, uneori, situațiile de criză sunt contextele cele mai potrivite pentru schimbare. Iar pe măsură ce învățăm să acceptăm aceste momente, vom fi tot mai

puțin descurajați de ele. Cu cât ne permitem să trăim mai mult adevărata dependență de iubire, cu atât mai mare poate deveni și tristețea cu privire la pierderea dependenței de nefericire. Acesta este un paradox psihologic extrem de interesant. Deoarece, obișnuiți cu nefericirea, pe măsură ce ne apropiem de fericire și aceasta pare mai puțin valoroasă, o părticică din noi ne spune că nu o merităm, că aceasta nu există cu adevărat și că, decât să fim dezamăgiți din nou, mai degrabă ne oprim acum.

Tata, din păcate, nu a găsit curajul de a renunța la dependența de nefericire și, cu fiecare zi ce trecea, se afunda tot mai mult în vortexul psihologic care-1 împiedica să vadă realitatea, să se bucure de #puterearelațiilor și să trăiască din plin. Mama a fost mai încrezătoare și încă luptă pentru a ajunge la adevărata conectare, se străduiește să înțeleagă și să accepte unde a greșit, să tolereze faptul că nu este posibil să fie mereu pe placul celorlalți, își exersează abilitatea de a spune NU, de a stabili și accepta limitele, de a nu mai repeta vechile tipare și de a alege să fie fericită. Ce face mama, ce fac eu și ce fac toți cei care sunt în tribul nostru, cei care au înțeles că fericirea nu pică din cer, este să ne cultivăm inteligența relațională, să ne iertăm pentru momentele de rătăcire, să ne exprimăm umanitatea și să credem în iubirea adevărată.

Deslușirea tiparului relațional

Nu te iubesc pentru ceea ce ești, ci pentru ceea ce devin când sunt cu tine.

GABRIEL GARCIA MÁRQUEZ

Adesea, până în momentul în care un cuplu ajunge la terapie sau când un partener decide să facă ceva pentru relația de cuplu, lucrurile ajung să se complice atât de mult, încât clienții mă întreabă - „Și ce facem? Merită să mai rămânem în relație sau mai bine punem punct și o luăm de la capăt?”. Întrebare ușoară, dar cu multiple variante de răspuns. Cel mai adesea, le spun celor cu care

lucrez că, în realitate, au patru variante: 1) rămân în relație și aleg calea luptătorului pentru iubire - recunoașterea, analiza și revoluția; 2) rămân în relație și, dacă simt că au schimbat tot ce se mai putea și deja și-au însușit o cale a luptătorului conștient, aleg să accepte lucrurile pe care nu le pot schimba; 3) rămân în relație și urmează calea luptei pentru putere, așteptând ca celălalt să se schimbe; sau 4) aleg în mod conștient să scrie povestea de final a relației.

Indiferent de varianta pe care o alegem, important este să urmăm calea luptătorului înțelept și să decidem conștient. Altfel, mai mult ca sigur, în următoarea relație ne vom confrunta cu exact aceleași dificultăți și vom avea de suferit și mai mult, deoarece nu am colaborat cu Natura, nu am ales calea conștientizării, a creșterii și vindecării.

Recunoașterea tiparului relațional este un proces care adesea necesită ceva mai multă perspicacitate decât completarea unor itemi dintr-un chestionar; deoarece, s-ar putea ca în acest caz, să scoatem la lumină doar o parte dintre informații. Însă, ne putem baza pe eforturile depuse de Harville Hendrix și Helen LaKelly Hunt - care au dezvoltat cadrul psihologic al modelului relațional Imago. Potrivit acestora, noi toți suntem în căutarea unor parteneri care să semene cu adulții care au avut grija noastră în pruncie și, în același timp, care să compenseze părțile uitate (refulate, negate, abandonate) ale sinelui nostru. Iar acest tipar intern este numit *imago*, care în latină definește termenul „image”. Cu alte cuvinte, noi toți avem o astfel

de imagine inconștientă, în baza căreia alegem cine este sau cine nu este potrivit pentru noi; iar pentru a putea face alegeri cu adevărat sănătoase, avem de conștientizat această imagine și de recunoscut tiparul.

Imago-ul meu este un mix al trăsăturilor și caracteristicilor personale ale adulților care m-au influențat cel mai mult în primii ani de viață. Mama, bunicile, tata, cei doi bunici și mătușa maternă sunt persoanele care concomitent sau în tandem m-au îngrijit. Însă, cel

mai mare impact a venit din partea mamei, a bunicii materne și a mătușii -ele fiind persoanele care s-au implicat cel mai mult în creșterea și educația mea. Dar, indiferent cine ar fi persoanele care te-au influențat pe tine, este esențial să știi că o parte a creierului tău - cu precădere partea emoțională -a înregistrat totul despre acești adulți. De asemenea, creierul nostru are capacitatea de a stoca și toate interacțiunile semnificative pe care le-am avut cu adulțifiresponsabili de noi. Lucru și mai interesant este faptul că aceste informații sau date nu au fost interpretate și integrate în mod conștient, ci, pur și simplu, au fost transformate într-un tipar. Iar responsabilitatea noastră, a luptătorilor pentru iubire, este să depunem efortul psihologic necesar pentru a recunoaște, analiza și schimba/revoluționa tiparul. Nu voi insista acum mai mult asupra conceptului imago - pentru mai multe informații vă recomand să citiți *Primește iubirea pe care o dorești și împreună la bine și la greu* - ambele cărți scrise de cuplul Hendrix-Hunt. Vreau însă să facem împreună un exercițiu de recunoaștere a tiparului imago. Este, din punctul meu de vedere, una dintre cele mai revelatoare strategii de a aduce la suprafață informațiile stocate în memoria implicită și de a ne putea elibera de dependența de nefericire.

Exercițiul face parte din categoria tehnicilor de imagerie dirijată, cu care probabil deja te-ai întâlnit în diferite contexte care promovează hipnoza științifică, meditația ghidată sau practica *mindfulness*. Este un instrument inteligent și înțelept, prin intermediul căruia fiecare luptător pentru iubire, și tu, și eu, putem descoperi care este jumătatea noastră mai bună - și fiecare dintre noi poate ulterior să decidă dacă rămâne sau nu în relație.

Mi-ar fi plăcut tare mult să te lași ghidat de vocea mea în timpul exercițiului, să fie ca și cum ne-am afla în același spațiu; însă acest lucru încă nu este posibil, de aceea, te invit să citești mai întâi scriptul și ulterior, lăsându-te purtat de vocea interioară, să-ți transformi într-o practică personală. O variantă și mai potrivită este aceea în care îți inviți persoana iubită să-ți citească cu voce tare

textul; după care, să schimbați rolurile, asigurându-vă că ați făcut exercițiul amândoi. Aceasta va fi una dintre cele mai intime forme de antrenament în lupta pentru iubire. Dar, dacă nu ești într-o relație sau dacă partenerul pare să fie dezinteresat de un astfel de exercițiu de practică personală, poți apela la un alt luptător pentru iubire din tribul tău - un prieten, o rudă sau un terapeut pot reprezenta o alegere înțeleaptă. După ce ai parcurs întregul exercițiu, te invit să completezi cele trei fișe din anexa cărții. Iar ulterior, am să-ți explic ce ai de făcut.

Te invit să te relaxezi și să te conectezi la propria persoană. Permite părții conștiente să se centreze asupra respirației și (dacă este cazul) asupra sunetelor muzicale. Inspiră adânc și asigură-te că aduci oxigenul până în abdomen, după care, reține-l în „burduf” timp de patru secunde și apoi expiră. Permite ca orice gând să se desprindă de tine.

Eliberează-te de orice problemă sau îngrijorare acumulată peste zi.

Iar acum, respiră din nou cât mai profund, așa cum deja am învățat, pe intervale de câte patru timpi. Și permite-ți să simți toată tensiunea din corp. Din spate și ceafă. Piept și abdomen. Simți cum toată tensiunea se degajează din întregul corp. Toată tensiunea este eliberată și o stare de bine te învăluie.

Acum, trăind această stare de bine, cuvântul „siguranță” va apărea în mintea ta ca o lumină strălucitoare. O lumină care îți învăluie întreaga ființă. Lumina pătrunde în fiecare părticică a corpului și îți conferă o baie de siguranță. Și simți cum o stare de siguranță te cuprinde, o stare care se potrivește foarte bine cu relaxarea pe care o trăiești.

Acum, te invit să te lași ghidat de această stare de siguranță și de relaxare, iar tu să urmărești lumina strălucitoare care te va călăuzi spre casa în care ai copilărit - în timp ce te simți în siguranță deplină. Treptat, devii conștient/ă de ceea ce este în jur: de mirosuri, de

textura obiectelor, de lucrurile care te înconjoară. Pe măsură ce te conectezi la mediul copilăriei, te invit să devii conștient/ă de femeia care a avut grijă de tine: de persoana de sex feminin care te-a îngrijit, te-a hrănit, te-a protejat. Și, ca și cum ai avea propriile raze X -, pătrunde în mintea și în inima acesteia. Devenind conștient/ă de gândurile și emoțiile ei. Ca un copil, permite-ți să-ți reamintești emoțiile pe care ea le trăia: furie, bucurie, vină, fericire, tristețe..., atât pe cele pozitive, cât și pe cele negative. Vezi emoțiile și stările figurii materne și reactivează-le în mintea ta.

Acum, permite-ți să-i vezi trăsăturile. Poți să vezi întreaga ei ființă și să o descrii cu ajutorul adjectivelor: relaxată, tensionată, rigidă, confuză, grijulie, absentă, preocupată, prezentă. Permite-ți să-ți reamintești trăsăturile pozitive și negative ale figurii materne.

Iar acum, reamintește-ți comportamentele dintre tine și mama ta (ce făceați împreună): găteați, povesteți, te îndepărta, țipa și te acuza, o ignori când consuma alcool, avea nevoie de îngrijiri pentru că era bolnavă sau se juca cu tine zi de zi. Tipare de interacțiune pozitivă și negativă între tine și mama ta.

Acum, invit-o pe mama ta să se așeze lângă tine: inițiind un contact vizual, uitându-vă ochi în ochi, spune-i: „Mamă, lucrurile care m-au durut cel mai mult sunt...” și spune-i ce anume din ceea ce a făcut te-a durut cel mai mult, ce te-a rănit cel mai mult. Spune-i, de asemenea: „Ceea ce mi-am dorit de la tine și niciodată nu am primit a fost...”. Și apoi, spune-i care sunt nevoile tale. Vorbește-i despre suferințele tale. Amintește-ți că este momentul în care îți exprimi frustrările față de mama ta. Reamintește-ți cum te simțeai atunci când nevoile tale nu erau satisfăcute. Cum era atunci când părăseai casa cu supărare și neajutorare..., atunci când căutai ajutor în altă parte.

Iar acum, uită-te din nou în ochii ei și spune-i ceea ce apreciezi la ea. „Mamă, cele mai frumoase momente cu tine erau atunci când...”

și spune-i cât de minunate erau acele momente. Mulțumește-i pentru toate lucrurile frumoase primite și făcute împreună.

Te invit să respiri abdominal și, pe măsură ce inspiri aerul liniștitor, te invit să ștergi din mintea ta imaginea mamei tale și să încerci să creionezi cât mai clar imaginea tatălui tău. Bărbatul, figura masculină, figura paternă. Reacți-vează-ți propriile raze X și vezi ce simte, ce gândește, ce trăiește...; ca un copil, permite-ți să-ți reamintești ceea ce a trăit tatăl tău: era furios, era vesel, era trist, era îngrijorat, era prietenos... era vinovat. Toate trăirile pozitive și negative pe care le avea. Reamintește-ți aceste trăiri ale tatălui tău.

Acum reamintește-ți trăsăturile lui: era relaxat, era rigid, era flexibil, era grijuliu, era strict, era absent, era bolnav... toate trăsăturile pozitive și negative.

Iar acum, reamintește-ți interacțiunea dintre voi... ceea ce făceați împreună... timpul petrecut cu tatăl tău... mergeați la pescuit, mergeați cu bicicleta, te ținea la distanță, striga sau țipa la tine, îl ignorați când era beat sau vă jucați împreună. Comportamente pozitive și negative între tine și tatăl tău.

Acum, invită-l pe tatăl tău să se așeze lângă tine: inițiind un contact vizual, uitându-vă ochi în ochi, spune-i: „Tată, lucrurile care m-au durut cel mai mult sunt...” și spune-i ce anume din ceea ce a făcut te-a durut cel mai mult, ce te-a rănit cel mai mult. Spune-i, de asemenea: „Ceea ce mi-am dorit de la tine și niciodată nu am primit a fost... “. Și apoi, spune-i care sunt nevoile tale. Vorbește-i despre suferințele tale. Amintește-ți că este momentul în care îți exprimi frustrările față de tatăl tău. Reamintește-ți cum te simțai atunci când nevoile tale nu erau satisfăcute. Cum era atunci când părăseai casa cu supărare și neajutorare.. atunci când căutai ajutor în altă parte.

Iar acum, uită-te din nou în ochii lui și spune-i ceea ce apreciezi la el. „Tată, cele mai frumoase momente cu tine erau atunci când... “ și spune-i cât de minunate erau aceste momente. Mulțumește-i pentru toate lucrurile frumoase primite și făcute împreună. Iar acum, te invit să lași ca imaginea tatălui tău să se dizolve în mintea ta.

Și acum, uită-te de jur împrejur în mintea ta și vezi dacă mai este cineva pe acolo..., care să fi avut vreo responsabilitate față de tine în copilărie... sau care te-a afectat într-un anumit fel... (cu durere sau bucurie). O bunică, un unchi, o mătușă, un profesor, un preot... Permite-(i să le vezi plusurile și minusurile, la fel ca în cazul părinților tăi... trăsăturile pozitive și negative.

Acum, lasă casa părintească... și imaginează-te pe un drum în care vei lua cu tine toate aceste amintiri... și începi să mergi pe acest drum..., iar la capătul acestui drum este un vehicul care te va ajuta să te reîntorci la momentul prezent, în această încăpere. Și, în timp ce voi număra de la 5 la 1, tu vei reveni treptat în această încăpere. Iar când voi ajunge la 1, tu deja vei fi gata să auzi instrucțiunile pe care ți le dau în legătură cu aceste amintiri: 5, 4, 3, 2, 1 - ai revenit aici, în această încăpere, conștient(ă) de toate amintirile tale.

y

Adaptare după WADE LUQUET

Acum, fiindcă ai dat dovadă de atât de mult curaj realizând această călătorie în timp, în ținuturile copilăriei tale, tot ce mai ai de făcut este să bei un pahar cu apă, să-ți miști brațele și picioarele și apoi, cât încă îți sunt proaspete în minte toate amintirile, să completezi fișele de lucru de la sfârșitul cărții. Primele două fișe sunt instrumente de colectare și de organizare a datelor stocate în memoria ta de lungă durată; iar a treia fișă este cheia prin care poți descifra tiparul inconștient al imago-ului tău. Aceasta conține schema interioară în baza căreia te atrage o persoană, detalii despre nevoile tale, mai mult sau mai puțin conștiente, și despre mecanismele de apărare prin care perpetuezi

dependența de nefericire și blochezi accesul la iubire. De asemenea, s-ar putea ca foarte ușor să-ți recunoști partenerul în descrierile de la punctele A și B. Punctele C și D se referă la drepturile care ți-au fost ignorate în copilărie; la nevoile copilului interior și ce-ți dorești inconștient să simți în relația actuală de cuplu.

Acum, când am descoperit schema relațională sau tiparul în baza căruia ne alegem partenerii de viață, merită să revenim la întrebarea de la începutul subcapitolului: Ce facem? Rămânem sau ieșim din relație? Evident că răspunsul nu-1 poate oferi nimeni altcineva decât voi înșivă, însă toate informațiile aduse la suprafață vă pot ajuta să înțelegeți mai bine la ce ajută să rămâneți sau să plecați, să recunoașteți că povestea nu este despre partener, ci despre voi. Și v-aș încuraja să nu luați nicio decizie în mod prematur, înainte de a analiza copilăria.

CAPITOLUL 5

Curajul de a ne asuma istoricul personal pentru a putea acționa conștient în prezentul relațional

Când viața îți cere o schimbare, permite ca iubirea să te inspire. Nu trebuie să aștepti momentul perfect, uneori este suficient să vrei.

Curajul, compasiunea, conectarea

Adevăratul secret al reușitei unei căsnicii este să ne îndreptăm unul spre altul puțin câte puțin în fiecare zi.

JOHN GOTTMAN

Pe măsură ce avansăm în călătoria spre tribul înțelepților, ne apropiem tot mai mult de acele părți ale poveștii noastre de viață care sunt cele mai dificile și de care până acum am fugit mâncând pământul. Ba mai mult, ne-am protejat de ele prin critică, dispreț, mecanisme de apărare sau împietrirea în comunicare - încercând astfel să ascundem de privirile partenerului acele părți despre care trecutul relațional ne spune că sunt de neacceptat, dar care fac parte din șinele nostru (la fel ca fațetele cu care ne mândrim) și care, fără să vrem, în situații de ceartă sau conflict ies la suprafață. Luptătorii pentru putere vor preamări perfecțiunea; se vor folosi de armura acesteia pentru a părea invincibili și de neatins, fără să conștientizeze faptul că astfel, țin la distanță și posibilitatea de a-și vindeca rănilile, a-și reîntregi șinele și a se bucura pe deplin de relațiile de iubire.

Alegerea luptătorilor conștienți, a celor care recunosc supremația iubirii în fața puterii, va fi una mai complicată pentru o perioadă de timp, aceștia atribuindu-și fapte virtuozice conform cărora cea mai bună cale spre tribul măștrilor este asumarea vulnerabilității, acceptarea imperfecțiunii și cultivarea încrederii de a lupta pentru iubire într-o manieră intenționată și nobilă din punct de vedere relațional.

Ai nevoie de mult curaj ca să te uiți la fișa de lucru care îți relevă tiparul imago și să accepți că povestea este în primul rând despre tine - despre granițele tale psihologice și relaționale; despre nevoile pe care adulții din viața ta nu le-au văzut, auzit, simțit; despre strategiile mai mult sau mai puțin eficiente prin care ți-ai înfruntat

părinții și, ulterior, partenerii. A fost mult mai confortabil până acum să crezi că toate dificultățile din cuplu sunt din cauza partenerului -a faptului că el face sau nu face ceva anume; că spune sau nu spune; că simte sau nu simte; și să aștepti ca acesta să se schimbe. Dar știm că aceasta este calea novicilor în plan relațional, în timp ce luptătorii autentici învață să se accepte așa imperfecti cum sunt, să facă pace cu trecutul, să exerseze iertarea și să le fie recunoscători partenerilor pentru oportunitatea de creștere și vindecare.

Prima dată, când am fost pus față în față cu tiparul meu imago de relaționare, am început să plâng. Inițial, am simțit o puternică agitație interioară și apoi, lacrimile au început să mi se scurgă pe obraji. Este ca și cum aspectele aparent fără nicio legătură încep să capete contur și să se transforme într-un tipar cu sens. Până în acel moment, aveam toate motivele să judec persoana iubită în fel și chip pentru felul în care mă face să mă simt, însă odată ce am recunoscut tiparul, vechea strategie de luptă nu-și mai avea sensul.

Analiza psihologică sau recunoașterea conștientă a ceea ce simțim, gândim sau facem începe prin asumarea faptului că, în situații de ceartă sau conflict relațional, mintea noastră a învățat să construiască în câteva milisecunde o poveste în care noi suntem victima și celălalt este agresorul. O poveste falsă, saturată de proiecții, idei conspiraționiste și nenumărate fabulații - mai rețineți datele statistice despre gândurile noastre: 80% sunt negative; 85% dintre îngrijorările noastre nu vor deveni niciodată realitate și 95% se repetă? Aceste povești se bazează pe emoțiile de frică sau furie și pe nevoia biopsihologică de a ne simți în siguranță și sunt sărace în fapte concrete și decizii conștiente. Motiv pentru care, cel mai adesea, povestea este plină de erori, goluri de informații completate de mintea noastră negativistă și convingeri perpetuate din dependența de nefericire. Noi suntem configurați biologic ca în lipsa unor date reale să inventăm povești cu sens, mai ales atunci când în joc este supraviețuirea noastră. În trecut, când acceptai și validai o astfel de poveste, aveai toate justificările pentru a-ți activa muniția psihologică și a o îndrepta către partener, imaginea acestuia

suprapunându-se peste imaginile tuturor celor care te-au rănit pe parcursul vieții. Dr. Brown este convinsă că găsirea de semnificații este programată genetic în ADN-ul nostru, iar eu cred că responsabilitatea noastră este să ne oferim permisiunea de a construi povești adevărate, care să ne faciliteze dependența de iubire și nu să ne cultive dependența de nefericire.

Dacă mă gândesc la relațiile trecute, până să o întâlnesc pe prima doamnă a vieții mele, majoritatea poveștilor, scrise automat de către mintea mea în situații de criză relațională, erau despre faptul că partenera nu mă iubește; că nu-i pasă cu adevărat de mine. Însă toate acestea aveau la bază convingerea dobândită în primii mei ani de viață - că nu merit să fiu iubit, decât dacă sunt impecabil și dacă fac lucruri nemaiauzite, peste puterile mele. Credință care se află la baza atașamentului nesigur și care nu are de-a face cu situația actuală a vieții noastre, ci mai degrabă cu istoria personală. Azi știu și cred următorul lucru: **chiar dacă cineva nu mă iubește sau nu vrea să mă iubească, asta nu înseamnă că eu, Gâspâr, nu merit iubire.**

Asumându-mi povestea de viață, este esențial să-mi reamintesc precedenta mantră în situațiile dificile, deoarece aceasta nu-mi vine automat în minte atunci când îmi este greu sau nu mă simt în siguranță. Credințele negative despre noi înșine ne transformă adesea în luptători pasiv-agresivi, ne fac să ne rușinăm de nevoile noastre reale și să ne activăm armele psihologice - tot ce ați notat la punctul E al fișei imago. Acum, am o mare compasiune față de persoanele care s-au străduit în felul lor să mă iubească în trecut, dar care nu s-au putut apropia de mine din cauza poveștilor pe care mintea mea le inventa, care erau centrate pe a submina prețuirea de sine și valoarea mea umană.

Când te lași copleșit de aceste povești personale, repui din nou și din nou în scenă istoria copilăriei, îți blochezi energia necesară schimbării (energia iubirii) și îneci în neputință creativitatea de a acționa diferit și neautomat. Dacă nu-ți permiți să fii creativ, nu-ți

rămâne nicio altă soluție decât să apelezi la moștenirea relațională adusă din trecut; acelea sunt momentele în care te transformi în părinții sau îngrijitorii tăi și faci exact ceea ce au făcut și ei, deoarece nu ai libertatea de a fi tu însuși. În astfel de situații, luptătorul pentru iubire îndrăznește să amâne reacția imediată, să-și ofere puțin timp și să răspundă conform valorilor sale. El știe că mintea s-ar putea să nu-l ajute prea mult, ba chiar să-l încurce și, dacă încă nu i-au intrat în reflex strategiile sănătoase de analiză a faptelor reale, riscă să acționeze greșit, să aleagă puterea în locul iubirii.

Revenind la recunoașterea istoricului personal și la asumarea propriilor vulnerabilități, în situații de ceartă sau conflict relațional este înțelept să parcurgem următorii pași:

- Știu că povestea este mai mult despre mine decât despre partenerul meu.
- Cel mai probabil acum s-au activat nevoile mele ignorate din copilărie.
- Ce simt eu acum? Care sunt emoțiile cărora trebuie să le găsesc loc în lumea mea interioară?
- Care sunt gândurile mele acum? Ce-mi spune mintea despre valoarea mea și care este mantra despre care știu că mă poate salva în situații de urgență?
- Ce-mi vine să fac/să spun și cât de mult se potrivesc aceste acțiuni cu valorile mele de viață?
- Lupt pentru putere sau pentru iubire, în acest moment?

Dar dacă vrem să facem o analiză cât mai completă, este recomandabil să ne lăsăm ghidați de curiozitate, respect și acceptare de sine pentru a explora dedesubturile poveștii noastre de viață. Și în același timp, să alegem curajul de a-i vorbi partenerului de cuplu despre ceea ce am descoperit. Este înțelept

chiar să-i arătăm tiparul nostru imago, chiar dacă asta ne pune într-o postură vulnerabilă, deoarece astfel, ne oferim șansa de a vedea dacă celălalt ne poate accepta așa cum suntem, în profunzimea noastră sau va alege să fugă. Iar dacă alege a doua variantă, este mai bine să o facă mai devreme decât mai târziu. Dacă persoana alături de care te afli în aceeași barcă relațională și-a asumat angajamentul de a lupta alături de tine pentru iubire, te încurajez să vă dezvăluiți unul celuilalt povestea copilăriei; să vorbiți despre nevoile voastre; să identificați armele psihologice și strategiile de apărare și să vă exprimați recunoștința față de faptul că ați putut vedea astfel părți ale ființei iubite care sunt scumpe la vedere. Acestea sunt, de asemenea, momente în care se produce câte un miracol relațional - deoarece copilul interior este vătut, auzit, simțit și ajunge să se vindece prin #puterearelațiilor.

O serie de întrebări ajutătoare, care îți pot fi de mare folos în construirea unei povești reale despre istoria personală și asumarea acesteia, sunt:

1. Ce am de recunoscut din această situație? Care este lecția pe care o am de înșușit?
2. Ce este adevărat cu privire la partenerul meu, din întreaga poveste, și care sunt în fapt trăsăturile care le aparțin doar adulților din copilăria mea?
3. Ce am repetat din tiparul vechi de relaționare? Ce manifestare a dependenței de nefericire am folosit și care este contribuția personală la întreaga situație?

Locul secret din sufletul unui luptător

Iubirea cheamă iubire.

CONSTANTIN BRÂNCUȘI

O certitudine în viața fiecărui luptător pentru iubire este aceea că, în călătoria sa, se poate întâlni cu multe rafale de vânt emoțional și momente de furtună psihologică. Acestea pot să izbucnească spontan din universul interior, atunci când creierul nostru emoțional se inflamează sau să pornească brusc dinlăuntru persoanelor alături de care ne trăim viața. Din păcate, astfel de situații sunt inevitabile, nici măcar cei mai abili înțelepți relaționali nu au imunitate în acest sens, cu toții suntem predispuși la a ne întâlni și cu anotimpurile reci ale sufletului nostru.

Însă avem la dispoziție o serie de instrumente valoroase, pe care le putem folosi atunci când relația de iubire nu este un adăpost potrivit pentru siguranța noastră. O alegere înțeleaptă în astfel de situații este să dăm dovadă de o prezență conștientă - să ne recunoaștem trăirile și gândurile, să le acceptăm și să nu ne lăsăm furați de acestea. O atitudine similară este indicat să avem și față de experiențele interioare ale partenerului și să ne lăsăm conduși de curaj, compasiune și conectare.

Pentru momentele în care ai nevoie de o salvare rapidă, poți apela la o mantră personală de genul - *Mă iubesc și mă accept așa cum sunt!* Aceasta funcționează, prin repetiție, ca o pastilă miraculoasă care poate împlânzi activarea emoțională și ne poate ajuta să redobândim un oarecare balans psihologic și relațional. Dar o altă strategie pentru situațiile de criză este locul psihologic secret din viața ta. Acesta poate fi un loc real sau unul imaginar în care știi că nimeni și nimic nu te poate atinge, unde nu există rău, ci doar bine. Pentru o parte din luptătorii pentru iubire, alături de care am lucrat, acest loc era: patul din copilărie; un dulap cu haine; brațele bunicii; sau un spațiu al imaginației lor.

Pentru mine, acest loc secret și generator de siguranță este bucătăria de vară a bunicilor paterni. Majoritatea vacanțelor le petreceam la ei la țară, acolo mi-am petrecut și primii ani de viață și tot acolo mă întorc și în visurile mele, când în realitate îmi este foarte greu. Acela este culcușul în care mereu aveam mâncare, în care

adulții mă protejau -cum puteau ei mai bine - și unde mă simțeam creativ și relaxat, acolo îmi permiteam să fiu copil. Curtea lor era decorată cu mai multe clădiri, casa mare în care erau camerele curate și îngrijite; bucătăria de vară, unde ne duceam zilele când soarele era darnic și generos; și câteva spații pentru animalele de curte. Din ușa bucătăriei mici se vedea perfect un vișin; nu știu de ce, dar acela a fost mereu copacul preferat din întreaga proprietate a bunicilor mei. Îmi plăcea mult în acest spațiu, care era cel mai puțin amenajat, cel mai puțin pretențios, dar și cel mai confortabil din punct de vedere emoțional. Iar în după-amiezele lungi și călduroase, când se abătea câte o furtună rapidă și neașteptată, stăteam în tocul ușii și mă uitam la păsările de curte, care se bucurau că sunt udate de ploaie și la vișinul care părea neclintit sub zgomotul puternic al tunetelor de vară.

În prezent, când mă întâlnesc cu fulgerele și tunetele vieții de adult, când nu apuc să respir abdominal sau să recit obsesiv mantra, îmi închid ochii și automat mă aflu din nou acolo - în bucătăria de vară a bunicilor; amigdala mea se liniștește, viața începe să prindă din nou culoare, iar eu îmi reamintesc că a lupta pentru iubire este mult mai dificil și mai provocator decât a lupta pentru putere; și în adâncul sufletului meu, știu că bunicii mei, de acolo de sus, din ceruri, sunt mândri de mine și se bucură că îi port în suflet. Astfel îmi amintesc de puterea vișinului, pe care știu că o pot recunoaște în mine, și de bucuria păsărilor de curte, care mă ajută să știu că dincolo de frică și furie mai există și alte modalități de a răspunde emoțional în fața unei situații.

Analiza stilului de atașament și a tiparului de relaționare în situații de conflict

Siguranța relațională este mai valoroasă decât orice dar pe care-l poți cumpăra cu bani.

STEPHANIE DOWRICK

Conflictul marital este parte atât din viața luptătorilor pentru iubire - a înțelepților, cât și a luptătorilor pentru putere - a novicilor. Însă, studiile de specialitate au confirmat faptul că strategiile de reparare a rupturii cauzate de conflict sunt foarte diferite. Adevărul este că în fiecare mariaj există o serie de responsabilități de creștere și dezvoltare pentru cei doi parteneri. Ba mai mult decât atât, John Gottman ne spune că aceste conflicte sunt endemice relațiilor, deoarece partenerii au idei și strategii diferite despre cum s-ar putea implementa aceste responsabilități. Astfel, prezența conflictului relațional nu este un indicator al faptului că ne aflăm într-o relație nepotrivită. Conflictele merg mână în mână cu viața de cuplu, iar gestionarea înțeleaptă a acestora ține de nivelul nostru de inteligență relațională.

Partenerii novici într-un cuplu sunt supuși riscului ca, în situații de criză, să cadă pradă gândurilor negative, poveștilor automate pe care le scrie mintea umană; să se lase purtați de emoțiile negative care se activează automat în situația în care creierul uman percepe un pericol; și să acționeze automat, conform tiparelor de relaționare dobândite în trecut. Partea de analiză este benefică și în procesul de recunoaștere a tiparelor psihologice prin care, aparent, rezolvăm o ruptură relațională sau am învățat să facem pace în perioade de furtună interpersonal.

Dacă faci parte din categoria luptătorilor care se confruntă cu mecanismul relațional al evitării, a celor care au învățat că legăturile umane nu sunt surse de siguranță psihologică și emoțională, atunci probabil vei identifica la tine una dintre următoarele manifestări:

r

- Te concentrezi, din nou și din nou, asupra defectelor și imperfecțiunilor partenerului și te folosești de aceste detalii pentru a-ți justifica lipsa de acțiune în vederea împăcării sau a depășirii conflictului.

- Porți în suflet fantome ale fostelor relații, iar în situații de ceartă, te-ai obișnuit să-ți compari partenerul cu foștii. Evident că mereu vei identifica minusuri în prezent și plusuri în trecut.
- Ești tentat să flirtezi cu alte persoane, încercând astfel să-ți depășești nesiguranța personală și să îți blochezi întoarcerea la partenerul oficial.
- Ești cu mintea și cu inima în altă parte, atunci când partenerul își exprimă durerile și nemulțumirile.
- Eviți apropierea fizică, aproape niciodată nu găsești curajul de a fi primul care își cere iertare, care zâmbește sau caută să repare ruptura.

Luptătorii împovărați de atașamentul de tip anxios au un stil diferit de reconectare sau mai bine zis, tentative de reparare, iar pentru a te elibera de dependența nefericirii, este de ajutor să analizezi care dintre strategiile de mai jos te împiedică să ajungi la iubirea de care ai atât de multă nevoie. Printre cele mai nepotrivite strategii ale adulților preocupați se numără:

- Încerci în mod exagerat să intri în legătură cu partenerul. Teama de abandon, pe care în astfel de momente o exacerbezi, te împinge spre comportamente intruzive și la adevărate drame. Numeroase apeluri telefonice, mesaje pe toate canalele de comunicare posibile și chiar vizite la locul de muncă al partenerului.
- Exprimi tentative de retragere și indiferență. Aparent, nu-ți pasă de faptul că s-a pierdut conexiunea dintre voi, refuzi să vorbești, îi întorci spatele și pare să-ți fie bine în interacțiunea cu alții - copiii, un prieten, o rudă etc.
- Ai o atitudine definită de ostilitate și dispreț, fără să îți asumi contribuția la escaladarea conflictului.

- Folosești mesaje amenințătoare, făcute în speranța că celălalt îți va cere să rămâi, că va regreta ceea ce a făcut și îți va jura loialitate veșnică.

- Recurgi la strategii de manipulare, emanând un aer inabordabil, îți inventezi activități și programări, când de fapt nu ai.

- Încerci să-i stârnești gelozia partenerului, prin ieșiri în cluburi sau locuri de întâlnire, declarații legate de cum ai fost abordat de fel și fel de persoane interesate de flirt cu tine.

În literatura specifică teoriei atașamentului, aceste manifestări, indiferent de tiparul atașamentului nesigur, sunt cunoscute drept comportamente de protest și reprezintă acțiuni prin care luptătorul pentru putere urmărește restabilirea siguranței și obținerea atenției. Astfel, anxiosul caută să se apropie cu orice preț, iar evitantul să se țină la distanță. Însă aceste strategii, dacă nu sunt recunoscute și analizate, ne pot determina să acționăm în detrimentul relației. De aceea, este esențial să le recunoaștem când apar și să ne asumăm responsabilitatea față de ele.

În cadrul ședințelor de terapie relațională, pentru a-i ajuta pe partenerii unui cuplu să-și recunoască și asume mai ușor propriile tipare de atașament, adesea îi invit să realizeze câteva sculpturi umane prin care să simbolizeze povestea personală pe care o au asupra conexiunii lor. Descrierea este foarte simplă: fiecare partener are de reprezentat folosind atât propriul corp, cât și pe al celuilalt diferite etape ale relației - cum a fost când s-au întâlnit; cum este acum, când sunt în criză; și cum își doresc să fie. Și fiecare reprezentare evidențiază cu mare acuratețe stilul nesigur de atașament. Îmi amintesc de o ședință de terapie cu un cuplu, în care i-am invitat pe parteneri să facem împreună acest exercițiu și în care situația de criză a fost simbolizată de către evitant în următorul fel - ea, cea care sculpta relația lor în criză, și-a poziționat partenerul la ușa de ieșire din cabinet, cu o mână pe clanță și cu geaca în cealaltă

mână, ca simbol al faptului că-și adună lucrurile și pleacă; iar pe sine, s-a poziționat într-o postură ște-zândă, cu picioarele lipite unul de altul, cu mâinile în jurul trupului, ca simbol al paraliziei reprezentate de teama de respingere, în cazul în care ar exprima și cel mai mic gest de a-1 face pe partener să se întoarcă din drum. Iar când i-am invitat să analizăm fiecare statuie în parte și să vorbim despre ce mesaje transmit acestea, femeia evitantă a recunoscut că, doar dacă își recunoaște și asumă starea de panică, ar putea găsi cuvintele sau mișcările potrivite pentru a-i transmite partenerului cât de multă nevoie are să rămână în relație.

Într-un alt proces psihoterapeutic, partenerul cu atașament anxios a realizat o statuie mișcătoare pentru a simboliza relația în momente de criză. În această statuie, el, bărbatul cu atașament anxios, se învârtea de jur împrejur, exprimând disperare și teroare, în timp ce partenera se îndepărta tot mai mult de el - simbolizând astfel panica creată de teama de abandon și de gândul că nu va ajunge din nou în brațele sigure ale partenerei. Adesea, adulții cu un stil de atașament anxios descriu momentele de ceartă folosind o metaforă verbală a brațelor - m-a scăpat din brațe; mi-a dat drumul din brațe; nu mai vrea să mă țină în brațe.

Analiza poveștii personale de viață: identificarea rănilor psihologice și a arsurilor emoționale

Oamenii supraviețuiesc nu prin grija față de ei înșiși, ci prin iubirea celorlalți față de ei.

LEV TOLSTOI

Pentru majoritatea luptătorilor, indiferent dacă deja sunt maeștri sau încă începători într-ale inteligenței relaționale, exercițiul de imaginerie dirijată - prin care ne întoarcem în casa copilăriei și eliberăm amintirile dureroase și de mult uitate - este o acțiune inconfortabilă care necesită multă autocompasiune și o doză minimă de curaj. Revederea copilului interior și conștientizarea experiențelor

negative evocă un puternic ecou al durerii, dar peste care nu putem sări dacă vrem cu adevărat să trăim din plin și să ne bucurăm de #puterearelațiilor. Dacă ai completat deja cele trei fișe de lucru, în ultima găsești o imagine atât a preferințelor inconștiente, cât și a nevoilor nesatisfăcute din copilărie, precum și a strategiilor prin care te ții departe de iubire.

Descrierea următoare vine în completarea exercițiului de imagerie dirijată, scopul fiind acela de a descoperi natura rănilor psihologice și a arsurilor emoționale din copilărie. Când mă refer la noțiunea de arsuri, te invit să te gândești la acele experiențe emoționale în care încărcătura negativă a fost atât de puternică, încât creierul tău nu a putut să prelucrez ceea ce ai trăit și nu s-a produs o integrare cognitivă și emoțională (la nivelul ambelor emisfere cerebrale), iar aceasta s-a transformat într-o traumă care te bântuie.

Când nevoile noastre de dezvoltare nu sunt satisfăcute de către îngrijitorii noștri în copilărie, ajungem să dobândim răni psihologice care se manifestă sub forma unor frici de intimitate și de relaționare autentică. Iar în partea de analiză, este esențial să ne centrăm intenția spre a descoperi în care etapă a copilăriei am fost răniți - în care dintre etapele relației părinte-copil, drepturile și nevoile noastre nu au fost văzute, auzite și simțite. Abia după ce conștientizăm care ne sunt rănilor, putem descoperi și modalitățile prin care ne putem vindeca.

Povestea copilăriei implică pentru fiecare luptător mai multe etape și este un proces pe care-l trăim cu toții. Iar atunci când vine vorba despre analiza personală, tot ce avem de făcut este să revedem mental acest proces și, cu maturitatea adultului care am devenit, să recunoaștem ce a fost bine și ce a fost rău pentru copilul invizibil dinlăuntrul nostru. De această dată, vom avea posibilitatea de a descoperi și alte frici, nu doar teama de abandon sau respingere, deoarece vom analiza: etapa de atașament; de explorare; de identitate; de competență și putere; de socializare; și de început al relațiilor romantice.

Tot ce ai de făcut este să citești fiecare dintre cele șase etape ale călătoriei părinte-copil și, folosindu-te de starea de prezență conștientă, să te conectezi cu sine și să vezi față de care dintre aceste-frici simți o reacție mai puternică, descoperind astfel arsurile emoționale și având șansa de a descoperi rănilor psihologice ale copilului interior.

- *Atașamentul* - dansul legăturii părinte-copil, în primii doi ani de viață

1. Uneori, îmi este teamă că partenerul nu mă dorește cu adevărat și că s-ar putea ca la un moment dat să mă respingă sau să mă părăsească.
2. Uneori, mă copleșește teama de abandon și îmi imaginez că, dacă îmi voi oferi timp doar pentru mine, îmi voi pierde relația de cuplu.

- *Explorarea* - flexibilizarea legăturii părinte-copil, în primii trei ani de viață

1. Uneori, îmi este teamă să nu fiu copleșit, absorbit sau umilit de către partener.
2. Uneori, îmi este foarte teamă când partenerul este nestatornic - ba este aproape de mine și îmi oferă ce am nevoie, ba dispare și pare indiferent.

- *Identitatea* - devenirea și conștientizarea Sinelui, în primii patru ani de viață

1. Uneori, îmi este teamă că partenerul mă va judeca și respinge pentru ceea ce sunt și, astfel, voi pierde iubirea. Îmi este rușine cu Șinele meu.
2. Uneori, îmi este teamă că, dacă partenerul mă va descoperi cu adevărat, voi deveni invizibil și voi pierde iubirea acestuia.

Șinele meu este de neacceptat.

- *Competența și puterea* - acceptarea imperfecțiunilor umane, în primii șase ani de viață

1. Uneori, îmi este teamă să nu greșesc și de aceea, trebuie să-i dovedesc partenerului că merit iubirea sa, altfel risc să pierd relația.

2. Uneori, îmi este teamă că, dacă îmi voi face vizibile

emoțiile negative, reușitele personale, calitățile și puterea interioară, s-ar putea să pierd iubirea partenerului.

- *Grija și socializarea* - Eu și Noi, în primii doisprezece ani de viață împreună

1. Uneori, îmi este teamă că partenerul nu mă percepe ca pe un egal al său, că s-ar putea să nu mă placă cu adevărat și să nu-și dorească o viață alături de mine.

2. Uneori, îmi este teamă că, dacă partenerul va vedea că am nevoi și îndrăznesc să-i vorbesc despre drepturile mele, s-ar putea să mă excludă din viața sa.

- *Relațiile romantice* - ce înseamnă să fim împreună, în primii douăzeci și... de ani

1. Uneori, îmi este teamă că partenerul își dorește să mă controleze și că nu voi avea posibilitatea să mă exprim și să-mi trăiesc libertatea fără a fi criticat.

2. Uneori, îmi este teamă că partenerul meu nu va fi de acord cu mine, din cauza faptului că suntem diferiți.

După ce ai parcurs cele douăsprezece frici și temeri relaționale specifice etapelor din călătoria relației părinte-copil, încercuiește

enunțul care simți că descrie cel mai bine starea ta emoțională. S-ar putea să rezonzi cu mai multe forme posibile de răspuns, dar este important să o identifici pe cea mai puternică.

La fel ca și în cazul exercițiului de imagerie dirijată, și de această dată vom avea șansa de a descoperi câte un set de informații esențiale pentru povestea copilăriei noastre: rănille psihologice și arsurile emoționale; mecanismele defensive prin care ținem iubirea la distanță; structura ta de caracter; punctele de creștere relațională; și profilul partenerului.

Atașamentul - dansul legăturii părinte-copil, în primii doi ani de viață; dacă ai încercuit punctele 1 sau 2, din prima etapă a călătoriei relaționale, probabil că deja ai realizat că rana emoțională are de-a face cu încrederea în ceilalți și cu siguranța relațională pe care nu ai avut-o în primii doi ani de viață. Pe lângă hrană și adăpost, fiecare bebeluș, pentru a supraviețui, are nevoie și de contact fizic și emoțional și acces nelimitat la iubire și control. Iar dacă aceste nevoi nu sunt satisfăcute, copilul dezvoltă un atașament evitant sau anxios.

Dacă ai încercuit punctul 1:

- Rana ta psihologică și emoțională este: teama de respingere și de pierdere a Sinelui, în cazul în care ți-ai permite să te îndrăgostești cu adevărat și să renunți la control și putere.

- Mecanismul de apărare prin care ții iubirea la distanță este: tendința ta de a părea detașat și de a evita interacțiunile sociale. Ca structură evitantă, îți este probabil teamă de emoții și de haosul pe care acestea ar putea să-l producă și crezi că apropierea de ceilalți ar putea duce la respingere.

- Structura ta de caracter este: tendința de a minimiza deschiderea față de partener și cei din jurul tău. Blochezi accesul celorlalți la emoțiile tale, pe care le

crezi invizibile și critici exprimările emoționale care vin din partea altora către tine.

- Punctele de creștere relațională: adulții cu atașament de tip évitant au de învățat să-și susțină dreptul de *a fi*. În special în relația cu partenerul este esențial să îndrăznești să inițiezi contact fizic și conexiune afectivă, să-ți exprimi trăirile și să devii tot mai conștient de ceea ce-ți transmite corpul.
- Profilul partenerului - cel mai probabil, are un atașament de tip anxios.

Dacă ai încercuit punctul 2:

- Rana ta psihologică și emoțională este: teama de a te pierde pe Sine, dacă pierzi contactul cu partenerul.
- Mecanismul de apărare prin care ții iubirea la distanță este: tendința de a te agăța de partener și dificultatea de a-i oferi celuilalt mai multă libertate și spațiu de a fi singur. Atenția inconstantă pe care ai primit-o din partea îngrijitorilor în primii doi ani de viață te-au făcut să ai o senzație puternică de neîndestulare atunci când vine vorba despre iubire și conectare. Când apare un conflict, în mod instinctiv ai așteptări foarte mari din partea partenerului și refuzi să negociezi sau să te bucuri de ceea ce primești, ajungând adesea să-l îndepărtezi pe partener.
- Structura ta de caracter este: tendința de a maximiza; ai tendința de a-ți exagera emoțiile și trăirile, ai o manifestare dramatică în situații de criză, iar ceilalți te percep ca fiind haotic și fără coerență.
- Punctele de creștere relațională: adulții cu atașament de tip anxios au de învățat să-și cultive cât mai mult starea de prezență conștientă de eliberare a celuilalt. În special în relația cu partenerul este esențial să îndrăznești să faci lucruri și

singur, să înveți să te bucuri de Sine și să negociezi menținerea contactului cu celălalt.

- Profilul partenerului - cel mai probabil, are un atașament de tip évitant.

Explorarea - flexibilizarea legăturii părinte-copil, în primii trei ani de viață; dacă ai încercuit unul dintre punctele celei de-a doua etape a călătoriei relaționale, rana ta s-ar putea să fie legată de libertatea de explorare, creativitate și spontaneitate. Copiii au nevoie să fie nu doar sprijiniți, dar și încurajați să exploreze cu încredere lumea din jurul lor. Iar când nu beneficiază de sport și încurajări din partea celor dragi, copilul poate deveni fie retras, fie extrem de solicitant.

Dacă ai încercuit punctul 1:

- Rana ta psihologică și emoțională este: teama de a nu fi copleșit și de a nu te pierde pe sine prin contopirea cu partenerul.
- Mecanismul de apărare prin care ții iubirea la distanță este: tendința de a te izola și de a-ți proteja excesiv intimitatea. Părinții au blocat posibilitățile tale de explorare a lumii și inconștient continui și tu acest proces de autosabotare. Iubirea celorlalți ai perceput-o drept copleșitoare și uneori, umilitoare, iar pentru a putea supraviețui, ai învățat să stai la distanță. Îți dorești libertate și adesea, aplici tactici pasiv-agresive pentru a-ți suprima starea de furie. Ca adult, convingerea ta de bază este -„Nu pot să spun NU și să păstrez iubirea celorlalți, de aceea aleg să nu-mi exprim nevoile și să nu cer nimic“
- Structura ta de caracter este: tendința de a minimiza exprimările emoționale și transparența față de cei din jur și adesea te irită când alții vorbesc despre trăirile lor.

- Punctele de creștere relațională: adulții cu rana izolării au de învățat să facă exact opusul a ceea ce au învățat, să îndrăznească să inițieze contacte interpersonale.

Este esențial să îți cultivi inteligența emoțională: să înveți a-ți recunoaște, eticheta și verbaliza emoțiile. Și să accepți că oamenii nu sunt perfecți, aceștia au și părți pozitive, și părți negative, este firesc să fie așa.

- Profilul partenerului - cel mai probabil, este o persoană solicitantă.

Dacă ai încercuit punctul 2:

- Rana ta psihologică și emoțională este: teama de a nu fi neglijat de partener sau de a pierde iubirea acestuia.

- Mecanismul de apărare prin care ții iubirea la distanță este: tendința de a fi extrem de solicitant față de partener, de a-i invada spațiul privat și refuzul unor acțiuni independente. Rănit de adulții care nu te-au întâmpinat când ai revenit după micile aventuri de explorare, ai ajuns să confunzi independența cu pierderea relațională și abandonul. S-ar putea, totodată, să crezi că nu te poți baza pe nimeni, când ai nevoie cu adevărat de ajutor. Îți percepi partenerul ca fiind distant și centrat exclusiv pe sine, ceea ce adesea te îndreptățește să utilizezi critica, disprețul și îngrijorările în situații conflictuale. Ca adult, convingerea ta de bază este: „Dacă îndrăznesc să acționez independent, partenerul mă va abandona“.

- Structura ta de caracter este: tendința de a maximiza emoțiile și exprimarea sentimentelor față de ceilalți. Adesea, te simți copleșit de suferința celor din jur și îți este greu să faci diferența între sine și alții.

- Punctele de creștere relațională: adulții cu o structură solicitantă au de învățat să inițieze diferențierea firească și normală într-o relație, să-și dezvolte interese și

în afara relației de cuplu, să investească în relațiile de prietenie, să-și accepte partenerul atât cu calitățile, cât și cu defectele sale.

- Profilul partenerului - cel mai probabil, este o persoană care adesea se izolează.

Identitatea - devenirea și conștientizarea Sinelui, în primii patru ani de viață; dacă ai încercuit unul dintre punctele etapei de identitate, este posibil ca rana ta psihologică să fie legată de imaginea de sine și libertatea de a fi tu însuși. Când un copil caută să-și găsească identitatea și încearcă diferite roluri sociale, el are nevoie ca părintele să-i oglindească și să-i valideze fiecare alegere de moment. Când suportul parental și siguranța relațională nu există, copilul dezvoltă fie o structură rigidă, fie se transformă într-o identitate invizibilă cu granițe difuze.

Dacă ai încercuit punctul 1:

- Rana ta psihologică și emoțională este: teama de a nu te face de rușine sau de a pierde iubirea partenerului în cazul în care îți pierzi autocontrolul sau faci vreo greșeală.
- Mecanismul de apărare prin care ții iubirea la distanță este: tendința de a controla și de a face pe șeful în relația de cuplu. Copilăria ta a fost definită, cel mai probabil, de o disciplină strictă: multe reguli, pedepse, rușinări, amenințări; limitând astfel abilitățile tale personale și exprimarea sinelui. Ai credința că nu ai dreptul să fii tu și nici nu vei fi acceptat de către nimeni cu adevărat. Astfel, te simți îndreptățit să preiei frâiele și să nu respecti regulile care nu-ți convin. Dificultatea de a gestiona emoțiile de rușină și jenă te face să tolerezi foarte greu latura haotică și vâltoarea emoțională a partenerului. Ca adult, ești convins că pentru a păstra siguranța trebuie să deții controlul.
- Structura ta de caracter este: tendința de a minimiza propria latură emoțională, îți ascunzi vulnerabilitățile și le respingi și pe

cele ale partenerului.

- Punctele de creștere relațională: adulții cu rana impunerii unei identități forțate au de învățat să renunțe la obsesia controlului, să oglindească cât mai mult trăirile și nevoile partenerului, să devină din ce în ce mai flexibili din punct de vedere psihologic și să-și cultive empa-tia relațională.
- Profilul partenerului - cel mai probabil, este o persoană compliantă și difuză.

Dacă ai încercuit punctul 2:

- Rana ta psihologică și emoțională este: teama de a ajunge ignorat de partener și a deveni invizibil, riscând astfel să pierzi iubirea și relația.
- Mecanismul de apărare prin care ții iubirea la distanță este: tendința de a te exprima neclar și indirect. Teama de invizibilitate o alternezi cu manifestări pasiv-agre-sive, cu intenția de a obține în secret atenția partenerului. Te implici în comportamente de subjugare și vânezi cu perspicacitate nevoile celorlalți pentru a-ți asigura dreptul la relație. Ai resentimente față de nevoia de control, adesea exagerat, din partea celuilalt, dar nu îndrăznești să vii cu nicio sugestie. Uneori, îți exagerezi exprimările emoționale, după care devii extrem de supus, compliant și dornic să-i faci pe plac partenerului. Ca adult, convingerea ta de bază este: „Merit să fiu iubit, doar dacă sunt pe placul celor din jur și fac ce vor ei“.
- Structura ta de caracter este: tendința de a maximiza gravitatea emoțională a unor situații și încercarea de a-1 face pe partener să trăiască la fel de intens ca tine.
- Punctele de creștere relațională: adulții cu granițe difuze au nevoie să învețe să fie asertivi la nivel relațional, să stabilească limite și să învețe să le respecte pe cele ale partenerului.

- Profilul partenerului - cel mai probabil, este genul înclinat spre control.

Competența și puterea - acceptarea imperfecțiunilor umane, în primii șase ani de viață; dacă ai încercuit unul dintre punctele etapei de competență personală, cel mai probabil, rănilor copilăriei tale au de-a face cu dificultatea de a gestiona puterea. În etapa 4-6 ani, copiii încă au nevoie de multă susținere, dar și de aprecieri și laude cu privire la efortul investit în acumularea de noi abilități. Iar dacă adulții nu exprimă aceste aprecieri, copilul va deveni fie extrem de competitiv, fie predispus la manipulare și nenumărate forme de compromis.

Dacă ai încercuit punctul 1:

- Rana ta psihologică și emoțională este: teama de a fi dominat de către partener și de a pierde astfel respectul și iubirea acestuia.
- Mecanismul de apărare prin care îți iubirea la distanță este: tendința de a intra în competiție cu toți cei din jur, inclusiv cu partenerul, și obsesia de a ieși câștigător. Cel mai probabil, părinții și adulții care te-au îngrijit au proiectat asupra ta nenumărate așteptări, determinându-te să crezi că trebuie să fii perfect, și trăiești cu teama că orice eșec va duce la pierderea iubirii. Intri în competiție cu partenerul, dar tacticile acestuia de a trișa sau de a te manipula te frustrează foarte mult. Îți combați cu duritate partenerul și, ulterior, ești copleșit de vinovăție. Copilul competitiv devine adultul cu următoarea convingere: sunt demn de iubire, doar dacă sunt cel mai bun.
- Structura ta de caracter este: tendința de a minimiza latura emoțională a Sinelui și a celor din jur și exprimarea unui dezgust față de vulnerabilitate, neajutorare sau neputință.

- Punctele de creștere relațională: adulții cu rana perfecțiunii și obsesia competiției au de învățat lecția acceptării de sine și a celor din jur, înlocuind astfel competiția cu cooperarea; dar și exersarea validării și oglindirii efortului depus de partener și de ceilalți oameni dragi.
- Profilul partenerului - cel mai probabil, este o persoană deschisă spre manipulare și compromis.

Dacă ai încercuit punctul 2:

- Rana ta psihologică și emoțională este: teama de a-ți exprima furia și puterea personală, deoarece implicarea într-o rivalitate ar putea duce la pierderea partenerului.
- Mecanismul de apărare prin care ții iubirea la distanță este: tendința de a te devaloriza, de a-ți amuți opiniile și de a recurge în mod excesiv la compromis. S-ar putea să crezi că partenerul este veșnic nemulțumit și nu respectă contribuția ta la buna funcționare a relației. Este greu de obținut respectul la care vizezi, deoarece, în mod automat, accepți un compromis, sperând că astfel vei câștiga drept trofeu bunătatea partenerului. Natura mai agresivă și impunătoare a partenerului te face să simți neputință și neajutorare și, astfel, recurgi la strategii manipulative pentru a-ți satisface nevoile. Copilul forțat să recurgă în mod repetat la compromis devine adultul care crede că „Merit să fiu iubit, doar dacă sunt bun și las mereu de la mine“.
- Structura ta de caracter este: tendința de a maximiza și exagera emoțiile, asumarea rolului de victimă și de autosacrificiu relațional.
- Punctele de creștere relațională: trebuie să înveți să-ți exprimi direct și clar nevoile, să-ți respecti puterea personală și să-ți dezvolti competențele psihologice. Să observi, validezi și să celebrezi succesul partenerului.

- Profilul partenerului - cel mai probabil, este genul perfecționist și extrem de competitiv.

Grija și socializarea - Eu și Noi, în primii doisprezece ani de viață; dacă ai încercuit unul dintre punctele etapei de grijă și socializare, cel mai probabil, rănille copilăriei tale au de-a face cu dificultatea de a te conecta la semenii și cei care ar putea să-ți devină prieteni. În etapa de mică școlaritate, copiii încă au nevoie de îndrumare din partea părinților, dar și de suficient spațiu fizic și psihologic pentru a dezvolta și exersa primele relații de prietenie. Iar dacă acest lucru nu este posibil, copilul fie își neagă nevoia de prieteni și se însingurează, fie devine extrem de ofertant în planul relațiilor de prietenie.

Dacă ai încercuit punctul 1:

- Rana ta psihologică și emoțională este: teama de a fi respins de către partener și de a fi ostracizat de către semenii.
- Mecanismul de apărare prin care ții iubirea la distanță este: tendința de a te implica în comportamente de evitare, iar când ești rănit, să refuzi grija celorlalți. Asta faci și cu partenerul: îl excluzi din viața ta psihologică. Crezi că ești imposibil de iubit și stai departe de relații. Partenerul poate încerca să pătrundă în carapacea ta, dar nu-i permiți și să reușească. Adesea, respingi tot ce vine din partea celuilalt și preferi să-ți trăiești singur durerea și suferința psihică. Credința ta de bază este: „Risc să fiu rănit, dacă mă apropii de cineva“.

• Structura ta de caracter este: tendința de a minimiza importanța emoțiilor și rolul acestora în viața unei persoane.

- Punctele de creștere relațională: singuraticii au de învățat lecția incluziunii sociale, să dezvolte relații de prietenie cu

persoane de același sex, să descopere bucuria socializării și importanța exprimării emoționale.

- Profilul partenerului - cel mai probabil, este o persoană deschisă spre sacrificiu și grijă exagerată față de ceilalți.

Dacă ai încercuit punctul 2:

- Rana ta psihologică și emoțională este: teama de abandon sau excludere, dacă îndrăznești să-ți exprimi nevoile.
- Mecanismul de apărare prin care ții iubirea la distanță este: tendința de a-i deservi pe alții și de a le satisface nevoile, cu prețul negării și ignorării celor personale. Fiind copil, adesea ai trăit sentimentul abandonului în relația cu cei dragi, ceea ce ți-a cauzat multă suferință, în relația de cuplu, adesea re trăiești acest sentiment, mai ales atunci când partenerul te ține departe de anumite părți ale vieții sale, ceea ce duce la o creștere a resentimentelor tale și la episoade de depresie. Credința ta centrală este: „Mă vei iubi, dacă voi avea grijă de tine“.
- Structura ta de caracter este: tendința de a maximiza și exagera aspectele care țin de iubire, asumarea rolului de victimă și de autosacrificiu personal și relațional.
- Punctele de creștere relațională: adulții care s-au obișnuit cu povara autosacrificiului au de găsit curajul exprimării de sine; să învețe să aibă grijă de propria persoană; să respecte spațiul privat al partenerului și să-și asigure timp personal.
- Profilul partenerului - cel mai probabil, este genul însingurat.

Relațiile romantice - ce înseamnă să fim împreună, în primii douăzeci și... de ani; dacă ai încercuit unul dintre punctele etapei care descrie adolescența și vârsta de adult tânăr, cel mai probabil, rănilor tale au de-a face cu debutul relațiilor de intimitate romantică.

În adolescență, cu toții avem nevoie de un sistem relațional în care adulții să-și exprime deschis și inteligent emoțiile și gândurile, iar comunicarea să fie un proces natural. Iar când acest fenomen nu este posibil, adolescentul devine rebel sau eternul nonconformist.

Dacă ai încercuit punctul 1:

Rana ta psihologică și emoțională este: teama de a pierde libertatea personală și impunerea de restricții din partea partenerului.

- Mecanismul de apărare prin care ții iubirea la distanță este: tendința de a te revolta când primești instrucțiuni, de a te răzvrăti împotriva autorității și de a pierde controlul asupra comportamentelor de exprimare emoțională. Teamă de opresiune și de a te conforma este activată și menținută de adulții care nu ți-au permis să încâlci nicio regulă. Ai senzația că nimeni nu are încredere în tine și, în secret, îți dorești ca toată lumea să fie de partea ta; dar nu-i investești cu încredere pe cei care sunt amabili și drăguți cu tine. Adolescenții rebeli devin adulții cu următoarea credință relațională: „Odată ce ai renunțat să-ți exprimi dezacordul, ajungi să fii automat controlat“.
- Structura ta de caracter este: tendința de a minimiza rolul și locul emoțiilor în viața ta și a celor din jur.
- Punctele de creștere relațională: cei care se revoltă adesea au de învățat cum își pot păstra sentimentul identității; să își asume responsabilitatea față de ceilalți și să învețe să aibă încredere - în special în partener.
- Profilul partenerului - cel mai probabil, este o persoană care se conformează extrem de ușor.

Dacă ai încercuit punctul 2:

- Rana ta psihologică și emoțională este: teama că, dacă ești diferit și îți exprimi unicitatea, riști să pierzi iubirea partenerului.
- Mecanismul de apărare prin care ții iubirea la distanță este: încerci să fii ca ceilalți, fiind extrem de agreabil și evitând riscurile și conflictele. Latura rebelă a partenerului tău perturbă adesea normalitatea și stabilitatea de care ai nevoie, dar te atrage un anumit grad de libertinism și zeflemism. Copilul conformist devine adultul care se simte responsabil să păstreze totul în regulă.
- Structura ta de caracter este: tendința de a maximiza și exagera aspectele care țin de responsabilitatea ta și o empatie puternică față de ceilalți.
- Punctele de creștere relațională: adultul conformist are de învățat să fie diferit de ceilalți; să-și asume mai multe riscuri; să-și dezvolte propria identitate, în special în raport cu partenerul de viață.
- Profilul partenerului - cel mai probabil, este genul rebel și răzvrătit.

Ei bine, dragi luptători pentru iubire, acum, după ce am parcurs și complicata parte de analiză a poveștii personale de viață, este momentul să ne relaxăm puțin. Înainte de a trece la a treia parte a cărții, vă recomand să vă destindeți implicându-vă în ceva diferit. Să vă duceți la o tură de plimbare sau alergat; să ieșiți la dans; să urmăriți o comedie; să ascultați muzică, în timp ce vă angajați în treburile gospodărești, sau să faceți orice credeți că vă poate ajuta să tolerați mai ușor avalanșa de informații și descoperiri personale.

PARTEA A III-A

INTELIGENȚA RELAȚIONALĂ

/•

Integritatea înseamnă să alegi curajul în detrimentul confortului, să alegi ceea ce este corect în detrimentul distracției, comodității sau ușurinței și să alegi să îți practici valorile, nu doar să le afirmi verbal.

DR. BRENÉ BROWN

CAPITOLUL 6

Să ne asumăm o schimbare adevărată, reumanizând iubirea și relațiile de cuplu

Într-o relație funcțională de cuplu, conexiunea dintre cei doi luptători pentru iubire nu este posibilă în lipsa capacității de a dăru și primi afecțiune, apreciere și admirație. Noi toți trebuie să învățăm să dăruim și să îndrăznim să primim, oferindu-ne astfel permisiunea de a fi ființe umane interconectate și dependente relațional. De aceea, uită-te la jumătatea ta, cu precădere în zilele cele mai agitate, și rămâi prezent pentru o secundă. Este atât de ușor să trecem peste ceea ce contează cu adevărat. Oprește-te, observă, creează o conexiune și vei simți cum iubirea revine la viață.

Schimbarea pornește de la mine către tine

Cine vrea să miște lumea trebuie mai întâi să se miște el însuși.

SOCRATE

Cred cu tărie în faptul că, dincolo de informațiile descoperite de către noua știință a iubirii, dincolo de recunoașterea faptului că povestea spune ceva despre noi și analiza experiențelor personale, cu scopul

de a descoperi rănille copilului interior, fiecare luptător pentru iubire trebuie să-și asume propria transformare pentru a produce o adevărată revoluție a iubirii. Fiecare dintre noi are nevoie să-și reumanizeze relația cu sine, proces despre care am scris pe larg în prima mea carte, *Copilul invizibil*:

Bunătatea și compasiunea sunt instrumentele-cheie ale unei relaționări sănătoase, iar manifestarea lor trebuie să se îndrepte în primul rând spre noi înșine. (...) Acum însă, a venit momentul revoluției noastre relaționale - atunci când ne luăm angajamentul de a fi în fiecare zi suporterii noștri și a ne apăra calitatea de oameni suficient de buni, luptând astfel pentru viitorul nostru și al generațiilor viitoare. (...) De acum, îmi permit să fiu eu însumi.

Privind cu atenție acest angajament față de împăcarea cu noi înșine și redobândirea păcii copilului interior, este esențial să ne reamintim și un alt angajament pe care l-am scris în 2016, în cartea *Copilul invizibil*:

Fii tu însuți schimbarea pe care vrei să o vezi în familia ta.

f

Acest al doilea angajament este valabil și pentru luptătorul aflat pe calea dobândirii iubirii adevărate. Știm că nu ne este de prea mare ajutor să stăm în zona noastră de confort, așteptând ca bunătatea și compasiunea să vină de la celălalt sau ca schimbarea să se producă din exterior către interior. Nu mai suntem copiii răniți ai unei copilării nereușite. Sau, mai bine zis, nu suntem doar atât. Am învățat să ne acordăm nouă înșine permisiunea de a fi vulnerabili, fericiți și a lupta pentru iubire, așa cum puțini dintre înaintașii noștri au știut sau au îndrăznit să o facă.

A venit din nou momentul revoluției, odată cu care ne asumăm angajamentul de a transforma modul în care ne raportăm la rănille copilului interior; modul în care ne iubim partenerul și alegem să ne exprimăm umanitatea față de Sine și lumea din afară. Procesul

cultivării inteligenței relaționale a început încă de la primele pagini ale cărții; atunci când am conștientizat că noi toți venim cu un bagaj relațional de acasă și că nimeni nu poate și nu trebuie să trăiască în relații toxice, nesigure și instabile. Însă adevărata schimbare implică transpunerea în practică a ceea ce știm deja în teorie: să alegem curajul în locul confortului; să alegem ceea ce este corect și sănătos în loc de ceea ce este comod și obișnuit; și să fim conștienți de valorile noastre umane, atunci când ne este cel mai greu în relațiile cu partenerul și copiii din viațele noastre.

În ultimul capitol al cărții și al călătoriei de la tribul novicilor către cel al maeștrilor, vă propun să luați cunoștință de existența unor instrumente practice de revoluționare a felului în care iubim și ne lăsăm a fi iubiți. Parcurgerea primelor două părți ale cărții este necesară pentru a ști de ce facem ceea ce facem; dar nu putem ajunge la iubirea matură și la siguranța relațională fără a face, de asemenea, ceea ce sperăm că ne poate fi de folos. Instrumentele propuse fac parte din această nouă știință a relațiilor de iubire. Acestea nu sunt simple invenții și formule teoretice; toate au la bază o serie de dovezi științifice și validări practice realizate pe eșantioane de populație din țara noastră. În același timp, ele au fost testate atât personal, cât și profesional, precum și de alte câteva zeci de psihoterapeuți relaționali din România, care fac parte din Asociația Multicultural de Psihologie și Psihoterapie. Cele mai multe dintre instrumentele propuse urmează principiul schimbării treptate. Nu sunt genul de secrete scoase din joben și aplicabile oricând și în orice situație; mai degrabă, sunt sugestii și recomandări terapeutice despre care știința ne-a arătat că pot ajuta cuplurile în procesul de redobândire a siguranței relaționale, cu singura condiție ca schimbarea să pornească din interior spre exterior. De asemenea, experiența terapeutică îmi arată că, într-o astfel de abordare umană, rezultatele nu apar imediat. Procesul necesită timp și implică multă răbdare și înțelepciune din partea luptătorilor pentru iubire. Însă efectele sunt de durată și facilitează accesul la mult-visata iubire matură.

Unde ne aflăm în procesul de schimbare?

Respectul reciproc este crucial într-o relație. „Am încredere că vei acționa mereu spre binele meu. Ai încredere că voi acționa mereu spre binele tău. “

În călătoria spre ieșirea din inconștiență și asumarea unei vieți relaționale trăite din plin, am parcurs până acum trei dintre cele patru destinații: am descoperit faptul că nu ne-am născut cu „defecțiuni“ la nivelul capacității noastre de conectare; am căutat să conștientizăm și să ne asumăm propriile dificultăți de conectare și să ne asumăm încetul cu încetul angajamentul pentru schimbare; am făcut o călătorie psihologică în timp pentru a scana rănille psihologice și arsurile emoționale ale copilului interior. Iar acum, suntem în plină revoluție de reumanizare a modului în care ne raportăm la sine și la jumătatea noastră din cuplu. Dacă ar fi să mă gândesc la o mantră a luptătorului pentru iubire, nu îmi pot imagina una mai potrivită decât cea descrisă în cartea mea, *Copilul invizibil: „Mă iubesc și mă accept așa cum sunt!“*. Dar, în mod cert, atunci când vine vorba despre tfputerearelațiilor, ne-ar prinde bine o ajustare sau cel puțin o completare. Astfel, noua mantră de încurajare și încredere în procesul de schimbare ar putea suna în felul următor:

Mă iubesc și mă accept așa cum sunt. îmi permit să fac tot ce pot pentru persoana iubită și îi permit și jumătății mele să facă tot ce poate pentru mine!

Această mantră este semnificativă în special pentru sufletele rănite ale luptătorilor, care de mici au învățat că menirea lor este să ofere și nu au niciun drept să primească. Am întâlnit nenumărate astfel de povești personale în cabinetul meu de psihoterapie și îndrăznesc a spune că, din această perspectivă, rata persoanelor care se autosabotează și aleg calea unei subjugări emoționale este mult mai mare decât a oamenilor cu îndreptățire și narcisism nesănătos - despre care vorbim tot mai des în ultima vreme. Mulți dintre laici sau chiar unii experți în psihologie s-au obișnuit să folosească cu

maximă dezinvoltură etichete de genul: narcisic, egoist, bipolar, vampir energetic etc., pentru a-și exprima disprețul față de semenii. Eu consider că este o expresie a lipsei de umanitate și o umbră a perfecționismului să ne imaginăm că putem lipi aceste timbre psihologice pe sufletele oamenilor din jur. Sincer vorbind, câți dintre noi simt compasiune și empatie față de o persoană etichetată drept narcisică? Adevărata schimbare înseamnă să vedem durerea și nevoia din spatele unei acțiuni, să facem diferența dintre persoană și comportament, să vedem ce are de învățat un partener de la celălalt și să căutăm să transmitem cât mai multă siguranță de sine, față de partener și de conexiunea dintre noi, pentru ca relația să fie în majoritatea timpului un rai sigur, și nu un teren de bătălie.

Dificultatea de a primi iubire ne este indusă de mediul în care creștem, dar în timp, aceasta se transformă într-o barieră autoimpusă față de care suntem extrem de loiali, în mod inevitabil, în copilărie, anumite aspecte ale sinelui nostru sunt susținute și încurajate de către adulții din jur, în timp ce altele sunt respinse. Și, având în vedere că intenția noastră vitală este aceea de a supraviețui, ajungem să renunțăm la părți din noi, la nevoi și drepturi psihologice, ca strategii de a rămâne în viață. Iar pentru că, din perspectiva nevoii de apartenență, abandonul și respingerea sunt cele mai dureroase experiențe, ajungem să ne ciuntim mai degrabă sufletele, decât să rămânem în afara sistemului relațional. Și, încetul cu încetul, uităm că în momentul nașterii noi am fost un întreg și suntem convinși că cel care suntem astăzi este varianta noastră reală. Însă aceasta este o poveste despre sine incompletă și nocivă. Deoarece nu putem accepta aprecierea, afecțiunea și admirația pentru părți din noi pe care nu le recunoaștem. Ceilalți pot să vadă foarte ușor aceste aspecte ale sinelui nostru, deoarece le recunosc și la propria lor persoană. Dar, din cauza experiențelor noastre timpurii, când am pierdut conexiunea cu partea noastră demnă de iubire și apreciere, ne este dificil să răspundem pozitiv și asumat când partenerul ne complimentează.

Zâmbesc și acum la gândul că adesea o întrebam pe Larisa, după câte un „Te iubesc!” - „De ce?”. Iar atunci când îmi spunea că sunt minunat, începeam să mă fâstâcesc și să găsesc cât mai repede un subiect prin care să transfer atenția în altă direcție. Dacă nu ne cunoaștem povestea de viață și nu exersăm starea de prezență conștientă, nici măcar nu recunoaștem efectul autorespin-gerii, și, orbiți de setea de iubire, cerșim ceva ce am putea primi cu demnitate și respect. Nemaivorbind de faptul că este extrem de frustrant și pentru partener să-i fie respinse, ridiculizate sau chestionate cadourile sufletești și emoționale. Mai mult decât atât, celălalt, în funcție de rănilor copilăriei sale, poate începe să-și pună la îndoială capacitatea de a avea o influență pozitivă asupra partenerului și asupra relației. Ceea ce este extrem de trist pentru ambele jumătăți. Cu timpul, mi-a devenit tot mai clar că acesta a fost tiparul părinților mei - atât mama, cât și tata aveau convingerea fermă că nu sunt buni -, credință despre care, acum, cu mintea mea de terapeut, știu că poate distruge atât pofta noastră de viață, cât și vitalitatea celuilalt, a relației și, din păcate, a copiilor. Și, astfel, povestea devine cu adevărat tragică.

Acest gen de tragedii sufletești se pot transforma ușor în dependențe de nefericire sau obiceiuri autodistructive -de la adicții la infidelități, divorțuri, abuzuri, crime și alte forme de disfuncționalitate. O persoană cu o imagine de sine incompletă sau negativă ajunge foarte ușor în iadul relațiilor și îi este de neimaginat să primească un feedback pozitiv sau un ajutor real.

Pe scurt, pentru acei luptători care au capacitatea de a primi iubire rănită, este important să ne reamintim că, pentru a ne iubi și accepta așa cum suntem, avem nevoie să cerem și să acceptăm ajutorul și sprijinul partenerului de viață, dar și al altor câtorva persoane apropiate. Cu toții avem nevoie de o mână de oameni la care să căutăm un adăpost psihologic pentru momentele în care ne confruntăm cu o criză sau alegem să analizăm rănilor copilăriei noastre. Ideea de bază este următoarea: *Dependența relațională durează de la naștere și până la moarte. Noi avem nevoie*

de ceilalți, așa cum și ceilalți au nevoie de noi. Fără nicio excepție umană. Dacă cineva își imaginează că nu are nevoie de nimeni, aceasta este o expresie a unei dureri sufletești mai mari decât am crede și o manifestare a unei vieți inconștiente. Autosuficiența, însingurarea și independența extremă sunt dovezi ale dependenței de nefericire **și în niciun caz manifestări de curaj, maturitate psihologică și integritate personală.**

Jocurile atașamentului și inteligența relațională

Ce e iubirea? Nevoia de a ieși din tine însuși.

CHARLES BAUDELAIRE

Ceea ce nu cunoșteam în copilărie, dar știu acum foarte bine, este că reacțiile noastre inconștiente bazate pe rănilor copilului interior trebuie transformate în acțiuni conștiente în relația de cuplu. Îmi amintesc adesea de uimirea pe care o experimentam, atunci când ai mei se certau, iar eu mă întrebam cum este posibil să fie atât de copilă-roși? Pe atunci, habar nu aveam de nevoia de atașament, de memoria implicită, de traumele de relaționare și de tiparele de conexiune pe care le repetăm la nesfârșit, până ajungem să le conștientizăm. Frank Dattilio, profesor de psihiatrie la UCLA și membru de onoare în cadrul Asociației Multiculturale de Psihologie și Psihoterapie, mi-a repetat de mai multe ori un lucru extrem de înțelept: *„în calitatea noastră de terapeuți ai relației de cuplu, responsabilitatea este să-i ajutăm pe cei doi să fie nebuni pe rând“*. Atunci când amintesc de această axiomă, care încapsulează multă înțelepciune, la conferințele despre relațiile interpersonale, majoritatea participanților încep să râdă - și evident că nu este chiar râsul lor, ci o urmă a sentimentului de vinovăție sau a unui moment de conștientizare. În calitate de mediator al conflictelor dintre părinții mei, eram convins că unul este bun și celălalt este rău. Că unul este victima și celălalt agresorul. Ca în gândirea clinică de tip liniar sau în tipul de relație cauză-efect -colegii psihologi și psihoterapeuți care citesc acum aceste rânduri sigur știu despre ce vorbesc. O mare

schimbare de viziune specifică psihoterapeuților de origine sistemică este aceea că ne străduim să vedem comportamentul oamenilor în context și sistemul relațional din care fac parte. Fără să împărțim relația în jumătatea ei bună și jumătatea ei rea - această perspectivă este nu doar lipsită de umanitate, dar și complet inutilă. Mai degrabă este util să recunoaștem și să acceptăm că fiecare dintre noi are părți bune și părți rele. În literatura de specialitate există și o formulă amuzantă, care sună în felul următor: „*Eu nu sunt OK, tu nu ești OK și asta este OK!*”

Revenind la obiceiul nostru de a-i considera pe ceilalți răi și nepotriviti, nu facem altceva decât să cădem în aceeași spirală pe care am trăit-o și în copilărie, cu alte cuvinte, să perpetuăm un joc al atașamentului mai puțin sănătos sau benefic pentru noi. Profesorul Dattilio, atunci când încerca să-mi transmită din înțelepciunea lui, îmi spunea mai exact: „*Gâspâr, ajută-i pe cei doi parteneri să fie copii pe rând*”. Ai mei părinți erau atât de frustrați din cauza lipsei de atenție și siguranță relațională, încât se atrăgeau unul pe altul în jocurile atașamentului. Desigur că majoritatea dintre noi, cei care trăim în cupluri reale, cădem uneori în această capcană și ne comportăm ca niște veritabile dezastre relaționale, însă ține de inteligența noastră relațională să recunoaștem intrările în regresie, să le conștientizăm și să facem ceva, astfel încât cel puțin unul dintre cei doi parteneri să rămână adultul responsabil și iubitor.

Studiile de specialitate și dovezile științifice ne arată că soluția constă în a recunoaște tiparul nostru de relaționare; a analiza și a ne asuma rănilor copilului interior (implicit al modului în care ne sabotăm inconștient relațiile) și a începe să observăm în partenerul de cuplu părțile pozitive pe care le respingem la noi înșine. Mai mult decât atât, să începem a iubi părțile pozitive ale partenerului. Iar în acest caz, a iubi înseamnă a recunoaște și evidenția latura sănătoasă, chiar dacă aceasta ne irită sau ne deranjează uneori.

Pentru a schimba jocurile atașamentului și a ne cultiva inteligența relațională, avem nevoie să învățăm să comunicăm ca niște adulți

sau, mai bine zis, ca luptătorii înțelepți, cei care intenționat aleg iubirea, și nu puterea. Unul dintre cele mai puternice instrumente psihologice ale luptătorului pentru iubire este dialogul conștient - sau intenționat ori vindecător, așa cum este cunoscut în literatura imago. Aceasta este o formă de comunicare extrem de diferită față de obiceiurile de dialog ale celor mai mulți dintre noi. Înseamnă a da dovadă de respect față de sine, a ne asuma curajul de a fi vulnerabili și a ne exprima nevoia sau dificultatea, fără a ne simți rușinați de ceea ce facem, fără a critica sau a intra în defensivă. Evident că, dacă noi vom repeta vechile jocuri de atașament sau relaționare, ne va fi aproape imposibil să obținem ceea ce sufletul nostru își dorește cu adevărat - o relație în care să fim văzuți, auziți și simțiți.

Dacă însă alegem calea curajului și ne permitem a exersa acest nou mod de comunicare, șansa noastră de vindecare este dublată de posibilitatea ca în sfârșit partenerul să audă ceea ce avem să-i comunicăm. Toată această pregătire prealabilă este esențială pentru mintea noastră, deoarece putem evita momentele de „nebunie”, reacțiile exagerate și escaladarea certurilor. Știu din proprie experiență că nu este deloc comod să comunicăm conștient - să ne arătăm latura vulnerabilă în prezența partenerului. Dar, experiența de psiholog clinician și psihoterapeut îmi confirmă faptul că nu putem accede la iubirea adevărată, dacă pozăm în portretul psihologic al perfecțiunii, dacă devenim defensivi sau disprețuitori. Ceea ce au învățat luptătorii pentru iubire este să își accepte copilul interior, cu toate rănilor lui; să-1 facă vizibil prin inițierea unor forme de dialog în care vorbesc asumat despre fricile lor, despre îngrijorările lor și despre nevoia de susținere din partea partenerului.

Desigur că, în calitate de partener, încerc să exersiez dialogul conștient și acasă, iar, din fericire, Larisa este genul de parteneră care nu fuge de astfel de „exerciții și experimente”. Așa s-a întâmplat și într-una din serile care păreau să fie un eșec garantat. Eram după o perioadă destul de stre-santă în care ne-am construit un nou cuib pentru familie, iar bateriile noastre psihologice erau atât de golite

Încât fereastra de toleranță părea să se îngusteze din ce în ce mai mult. Amândoi suntem genul de oameni perfecționiști, care au învățat de acasă că nu trebuie să se mulțumească cu puțin și că mereu este loc de mai bine. Astfel, în același timp în care ne-am trezit că o sumă mare de bani fusese cheltuită pe renovare, am decis, de comun acord, să începem și un proces serios de a economisi pentru viitor. Idee bună dintr-o perspectivă rațională, dar destul de complicată pentru copilul din mine, care a crescut într-o familie în care banii se numărau de la o zi la alta și mereu erau insuficienți.

După o zi plină de ședințe de terapie, ajung acasă exact când jumătatea mea mai bună era în bucătărie, grăbită să pregătească cina pentru noi toți. O imagine ideală a familiei, în care fiecare adult se străduiește să contribuie cât mai serios la starea de bine a tuturor. Doar că, înainte de a intra în apartament, pe casa scărilor, mi-am dat seama că îmi este prea greu să mai caut cheia și am preferat varianta confortabilă de a suna la ușă. Ușor nesigur, pentru că de obicei nu fac asta, având mereu cheia pregătită, am așteptat să vină cineva să-mi deschidă ușa, însă, în zadar. După cel mult șaiszeci de secunde, care mie mi s-au părut o veșnicie, am căutat cu greu cheia, am descuiat ușa și, curios fiind, am intrat grăbit să văd cine este în casă. Răzvan era în living concentrat pe un joc, iar Larisa, preocupată de cină. După ce m-am victimizat puțin și le-am reproșat cu o voalată afectare, dar plin de iubire, amândurora că nu mi-au deschis, reacția lor a fost aparent pasivă, ei părând să ia lucrurile ca atare. Ceva de genul „Ne pare rău, se mai întâmplă!” Ușor frustrat și nemulțumit că nu m-am făcut înțeleș, am ales să o ajut pe Larisa la bucătărie, spălând vasele. Activitate care nu-mi place, dar nici nu-mi displace. Iar în timp ce aproape automat luam fiecare vas la spălat bucată cu bucată, îmi auzeam mintea care-mi spunea că ceva nu este chiar OK. Că nu sunt respectat, că Larisa și Răzvan nu mă iubesc. Iar eu fac ceva ce nu am văzut niciodată la tatăl meu. El venea acasă și, în cel mai fericit caz, ne lăsa în liniște, nici vorbă să o ajute pe mama în bucătărie. Aici, din fericire, înțelepciunea m-a ajutat și mi-am reamintit că eu nu vreau să fiu un partener așa cum a

fost tata, că viziunea mea despre ce înseamnă o relație de cuplu este diferită.

Și aparent am reușit să mă și liniștesc, până în momentul în care copilul din mine a adus în discuție subiectul bani. I-am adresat Larisei o întrebare, ea mi-a adresat la rândul ei o altă întrebare și am început să intrăm amândoi în defensivă - iar dialogul s-a încheiat printr-o replică din partea mea, de genul: „*Banii reprezintă un subiect dificil pentru mine și vreau să vorbim despre asta!*” Desigur, rostită pe un ton apăsător și iritat. A urmat cina, timp în care nici eu și nici partenera mea nu am fost cu adevărat conectați și apoi a venit momentul de după, care avea să reprezinte discuția anticipată.

Eram așezați fiecare pe câte un scaun în jurul mesei din bucătărie, eu așteptam să zică ea ceva, ea aștepta să încep eu dialogul. Ne am intersectat privirile preț de două secunde, de vreo două sau trei ori. Timp în care terapeutul din mine îmi spunea: „Este momentul să începi, să deschizi dialogul!”. Dar copilul interior aparent pusese stăpânire asupra mea și, fiind într-o stare de revoltă și îmbufnare, refuzam să ascult vocea terapeutului. După câteva schimburi de replici în capul meu, îmi adun curajul, respir abdominal, mă ridic de pe scaun, mă așez pe cel de lângă Larisa și, întorcând scaunul spre ea, o întreb: „Ești OK, putem să vorbim acum?”. Ea îmi răspunde afirmativ, timp în care se pregătește să-și toarne apă în pahar. Alt moment de ușoară frustrare din partea mea, manifestat prin verbalizarea faptului că am nevoie de atenția ei completă. După care, pe o voce tremurândă și definită de vulnerabilitate și nesiguranță, încep a-i vorbi despre relația mea cu banii; despre faptul că mereu au reprezentat o presiune pentru mine și familia mea, despre faptul că mereu eram nevoiți să ne împrumutăm și că adesea, eu eram responsabilizat cu această sarcină. A existat o perioadă în preadolescență și adolescență, în care am fost delegat să fiu cel care își asuma rolul „cerșetorului” - cel care mergea la rude, vecini sau bunici să ceară bani cu împrumut. Mai dificile decât orice altceva erau doar momentele în care primeam câte un refuz și mă întorceam fără bani acasă. La

verbalizarea acestor cuvinte, am izbucnit în lacrimi și am re trăit toată durerea copilul care se întoarce la mama sa fără bani.

Ceva similar am trăit și în momentul de dispută dintre mine și Larisa, o furtună de rușine se abătuse asupra mea, care mă catapultase direct în copilărie. Din fericire, Larisa și-a activat imediat empatia față de copilul invizibil de pe scaunul din fața ei, m-a luat în brațe și, fără să scoată nicio vorbă, m-a strâns tare la piept. Liniștit de gestul ei de umanitate, mi-am dat seama că niciodată nu vorbisem despre acea parte a copilăriei mele. În ședințele cu Laura, terapeuta mea de orientare jungiană, am dezbătut dificultatea mea de a cere, dar niciodată nu atinsesem rana copilului reîntors acasă și fără bani.

*

r

Evident că, dacă nu ne-am fi implicat amândoi în acel dialog conștient, situația ar fi putut escalada foarte mult. Ne-am fi blocat cel mai probabil în armurile psihologice ale intrării în defensivă. Eu m-aș fi supărat și, în mod cert, aș fi intrat în carapacea mea de țestoasă, reluând în minte din nou și din nou povestea copilului care nu este iubit, nu este înțeles, și care devine drama bărbatului nerespectat. Acest tipar l-am văzut la tata de nenumărate ori și la mulți alți adulți din copilăria mea; drept urmare, avea să devină și strategia mea de a lupta pentru putere. Doar că o astfel de strategie înseamnă a repune în scenă drama copilăriei și a ne dori un final diferit, unul fericit. Și ani la rând am așteptat acel final, până mi-am dat seama că acel ceva care mă poate scoate din carapace este latura mea adultă, Șinele meu înțelept, care este dintotdeauna acolo, doar că umbrit de durerile mele sufletești.

Acesta a fost un exemplu de dialog conștient imperfect, unul diferit de modelul reprezentat în cărțile de specialitate și al cărui tipar am să-l descriu în cele ce urmează. Acest tip de dialog este un instrument prin care terapeuții imago facilitează conectarea dintre doi parteneri. Vreau să subliniez încă de acum faptul că instrumentul nu-mi aparține, dar i-am descoperit puterea atât ca bărbat, cât și ca terapeut, în urma cursurilor susținute de Harville Hendrix, Helen

LaKelly Hunt și Rebecca Sears - formator delegat din partea Institutului Relațional Imago, SUA, să instruiască primii terapeuți imttgo din România.

Acest model de comunicare inteligentă sau conștientă presupune parcurgerea a trei părți-cheie: oglindirea, validarea și empatia. Pentru a înțelege mai bine procesul dialogului, prefer să vă descriu fiecare componentă în parte, însă veți vedea că în practică s-ar putea ca separarea să nu fie chiar „ca la carte”. Cred că nici nu este necesară. Mult mai important este să ne activăm curiozitatea față de mesajul transmis de partener, să renunțăm preț de câteva clipe la contraargumentele pe care le fabrică mintea noastră și doar să **auzim, vedem și simțim** durerea celuilalt; suferința copilului invizibil; și să îndrăznim a răspunde cu blândețe, compasiune - altfel spus, cu umanitate.

Harville și ceilalți specialiști în teoria imago recomandă ca dialogul să fie planificat, anunțat exact așa cum facem înaintea unei ședințe importante de la locul de muncă. Stabilirea momentului este esențială pentru a evita alți distractori - chiar dacă nu simțim că este o alegere absolut naturală. Cei mai mulți dintre noi ne-am obișnuit să comunicăm inconștient sub impulsul emoțiilor. Mai ales a celor cu valență negativă - așa cum sunt furia, frica, frustrarea. Însă maeștrii relaționali și adevărații luptători pentru iubire știu că relațiile și subiectele dificile nu pot fi lăsate la voia întâmplării - acestea necesită atenția noastră conștientă și asumată.

Înainte de a începe dialogul, mai ales dacă știm sau intuim că va fi un subiect dificil, ajută să respirăm conștient de câteva ori, să ne reamintim de „locul sigur” (mai țineți minte, sper, că în cazul meu acesta este bucătăria de vară a bunicilor) și să permitem ca limbajul corpului să-i transmită partenerului că suntem deschiși și receptivi cu privire la mesajul pe care are să ni-l comunice. Este foarte important să ne reamintim și în acest caz ce înseamnă a fi **mindful** - să fim prezenți într-o manieră specială prin care suntem conștienți de tot ceea ce simțim și gândim; de asemenea, suntem deschiși și față de

trăirile partenerului, fără a ne activa critica sau judecata de valoare. Intenția este să descoperim povestea pe care și-o spune partenerul despre situația din prezent, care în procentaj de 90% are de-a face cu ceva din trecut; cu arsurile emoționale și traumele dobândite acolo și atunci. Iar pentru a auzi cu adevărat povestea, este important să ne ancorăm în momentul de *aici și acum* și să facem puțină liniște în propria minte, în cele mai multe situații, când îi îndrum pe clienții care vin la mine în terapie cu privire la etapele dialogului conștient, stabilirea momentului și urmarea pașilor le activează senzația de artificial și nenatural. Iar responsabilitatea mea este să le introduc în poveste și faptul că noi, ființele umane, ne simțim în siguranță atunci când există structură și un oarecare nivel de predictibilitate. Iar asumarea rolurilor de emițător și receptor este importantă tocmai pentru a evita capcana dialogului inconștient, care în realitate este un dublu monolog. Luptătorii pentru iubire își oferă permisiunea de a face lucrurile diferit, sunt curioși cum se poate purta un altfel de dialog și, chiar dacă la început nu sunt extaziați de nevoia de structură, după o vreme îi descoperă sensul și importanța. Dacă ne gândim puțin și la rănilor atașamentului, atunci ne va fi mult mai ușor să acceptăm că încrederea relațională poate fi redobândită prin umanitate, consecvență și repetiție. Jocul vechi al atașamentului trebuie să înceteze, iar noi, călăuziți de curaj, să ne permitem o conexiune bazată pe compasiune. Structura dialogului conștient îmi reamintește mereu de ceea ce aud de la partenerii de cuplu: *Găspâr, reușești să ne ajuți să nu intrăm pe vechiul tipar al ciclului distructiv și al negativității*. A urma pașii recomandați de Harville Hendrix este ca și cum am comunica avându-1 în minte pe cel mai de succes terapeut de cuplu din lume. Sunt de părere că acest dialog conștient este mai dificil pentru aceia dintre noi care nu au dezvoltate abilitățile de autoreglare emoțională (capacitatea umană de a identifica, recunoaște, eticheta și verbaliza o emoție) și care s-au obișnuit cu un nivel redus de inteligență relațională. Dar lucrurile nu trebuie să continue așa, acum avem un instrument de comunicare despre care studiile clinice ne arată că este nu doar eficient, ci și cu impact asupra tuturor relațiilor în care suntem implicați.

Când un luptător pentru iubire își propune să exerseze pentru prima dată această formă de comunicare și rezolvare a conflictelor, s-ar putea să întâlnească refuzul, îndoiala sau neîncrederea - trăiri firești; dar asta nu înseamnă că nu suntem pe drumul cel bun; este vorba doar despre faptul că am luat-o pe un drum nou și necunoscut încă. Dialogul ne oferă șansa de a practica o serie de abilități definitorii pentru inteligența relațională - făcând apel atât la emisfera dreaptă, cât și la emisfera stângă a creierului nostru. Având astfel implicate atât mintea, cât și inima. Iar pe măsură ce ne oferim libertatea de a practica ceea ce maeștrii relaționali știu deja, vom observa cum, în timp, devenim tot mai puțin reactivi, lăsând loc empatiei și umanității. Făcând astfel ca dialogul conștient să devină parte componentă din viața noastră, din relația noastră și din moștenirea psihologică pe care o transmitem generațiilor viitoare.

Ei bine, după ce am stabilit de comun acord cine vorbește și cine ascultă, mai avem de urmat câteva reguli de comunicare inteligentă. Emițătorul sau cel care vorbește începe cu un mesaj pozitiv, o apreciere sau un compliment - parte esențială pentru a ne liniști creierul emoțional și mecanismele automate de apărare. După care, își asumă responsabilitatea să înceapă fiecare enunț cu „Eu” - cred, simt, gândesc etc. Fără a cădea în capcana de a-1 ataca pe celălalt prin obișnuitele mesaje de genul - „Tu”- niciodată, mereu etc. Aici ne vom întâlni cu a doua porție de vulnerabilitate, deoarece nu avem exercițiul exprimării directe și asumate - mai degrabă, suntem familiarizați cu critica, disprețul, împietrirea sau intrarea în defensivă. Însă știm deja că vulnerabilitatea este locul în care se naște iubirea. Noi cultivăm iubirea atunci când permitem ca latura cea mai vulnerabilă și, în același timp, puternică a sinelui nostru, să fie văzută și cunoscută. Astfel, noi ne vom implica într-un comportament riscant și extrem de curajos, în același timp; iar ceea ce ne poate ajuta este încrederea în proces și în faptul că merităm să fim văzuți, auziți și simțiți.

Dacă intenționăm în prealabil să exersăm acest tip de comunicare, este o idee înțeleaptă să începem cu câteva subiecte mai ușoare și

generatoare ale unui sentiment de succes. Adesea, le spun cuplurilor să înceapă prin a vorbi despre care au fost experiențele lor din ziua respectivă; despre ce emoții au trăit în timpul unei ședințe sau activități anume; despre planurile pe care le au cu privire la viitorul apropiat etc.

Oglindirea - *sunt aici și te aud*

Cel care ascultă, numit și receptor, are responsabilitatea de a face puțin spațiu în lume[^]sa interioară mesajului verbal și nonverbal transmis de către partener. Sarcină deloc ușoară pentru acei luptători novici care sunt obișnuiți să aibă mereu garda ridicată și să fie în defensivă. Mai mult decât atât, lor le revine și responsabilitatea de a oglindi ceea ce au auzit, folosind aceleași cuvinte și fără a broda pe marginea poveștii auzite. Oglindirea nu implică analiză de text, de conținut sau corecții gramaticale - este o formă inteligentă de a-i transmite partenerului că-1 ascultăm pe bune, că suntem prezenți cu mintea, trupul și inima. Tot Harville ne recomandă ca partenerul aflat în rolul ascultătorului să înceapă oglindirea cu un enunț de genul: „Dacă am înțeles corect...” și apoi, urmează reflecția asupra celor auzite. Vă invit din nou să nu vă temeți prea mult de aceste enunțuri de comunicare, ele nu sunt nocive sau periculoase, sunt doar diferite de felul în care ne-am obișnuit până în prezent. Oglindirea este urmată de o altă întrebare adresată de către receptor: „Mai este ceva? Ce ai vrea să-mi mai spui?”. Iar dacă mesagerul mai are ceva de comunicat, receptorul va utiliza din nou oglindirea, până când cel care comunică a transmis mesajul. Aceste întrebări de verificare - „Dacă mai este ceva de transmis?” - sunt importante, deoarece îl ajută pe partener să-și completeze ideea și mesajul, fără a fi întrerupt, distras sau direcționat spre altceva. Esențial este să rămânem la subiectul discuției, să nu divagăm prin a deschide infinite paranteze și a ne îndepărta de intenția inițială.

Validarea - *sunt aici, te aud și te văd*

Validarea este partea care, mie personal, îmi place cel mai mult, atunci când sunt în rolul emițătorului. Este partea din procesul de comunicare conștientă prin care-i transmitem partenerului că ceea ce ne comunică are sens pentru noi. Cu alte cuvinte, auzim povestea celuilalt, îl vedem (nu mai este invizibil) și îi validăm experiența trăită, fără a mai fi nevoit să se confrunte cu minimizarea, maximizarea sau indiferența, care veneau din partea altora. Validarea nu ne obligă să fim de acord cu celălalt - partea inteligentă este reprezentată de faptul că învățăm să acceptăm diferențele într-o manieră umană și înțeleaptă; fiecare are dreptatea sa, ceea ce nu înseamnă că unul este mai bun sau mai rău decât celălalt. Înseamnă doar că transformăm dialogul și, implicit, relația într-un cuib sigur, în care își găsesc locul ambii parteneri.

Deci, validarea nu înseamnă a aproba perspectiva celuilalt și a renunța la a noastră; înseamnă doar că alegem încă o dată să luptăm pentru iubire, și nu pentru putere. Este o senzație cu totul specială să simți că ceea ce spui are sens în mintea și inima celui care te ascultă. Iar când manifestăm oglindirea plus validarea, asigurăm condițiile psihologice necesare pentru ca jumătatea noastră de cuplu să-și exploreze într-o mai mare profunzime gândurile și emoțiile, fără să fie nevoită a se justifica, apăra sau retrage. Iar cadoul suprem constă în faptul că încrederea și conectarea relațională dintre cei doi luptători ajung să se intensifice și, astfel, se produce miracolul vindecării. Energia psihologică nu se va mai scurge prin urmele lăsate de cuvintele acide, sau de atac, sau evitare; aceasta se va duce direct la baza durerii și suferinței.

Și de această dată, receptorul are de utilizat un enunț-cheie: *înțeleg ceea ce spui; Ceea ce am auzit de la tine are sens; Acum pot să înțeleg sensul a ceea ce-mi spui*. Partea inteligentă din aceste replici constă în descoperirea logicii din spatele poveștii și, astfel, evităm capcana unui dialog bogat în conflicte și reproșuri. Adesea, certurile din viața unui cuplu escaladează pentru că niciunul dintre parteneri nu se simte în siguranță - nu este auzit și văzut; iar comportamentele noastre de exagerare sau minimizare a emoțiilor sunt manifestările

care ne-au ajutat în copilărie să supraviețuim. Însă, în mod cert, acum reprezintă obstacole în calea iubirii adevărate.

Marea provocare a partenerului care ascultă și este responsabil să transmită validarea constă în a putea să renunțe la dorința de control și putere sau, invers, la compulsia de a agreea cu mesajul emițătorului. Contează nu să-i arătăm celui alt că greșește, ci să-i descoperim logica din spatele poveștii pe care și-a construit-o. Esențial este ca emițătorul să nu se simtă lipsit de logică sau bătut în cap, ci, din contra, să-i transmitem că punându-ne în pielea celui alt, realitatea sa subiectivă capătă sens.

Empatia - *te aud, te vad, te simt*

În variantele abordării psihoterapeutice, adesea ajungem la concluzia că ne eliberăm de suferința noastră sufletească atunci când cineva ne aude, vede și simte, fără să exagereze sau să minimizeze drama noastră. Dr. Brown, în teoriile sale cu privire la vulnerabilitate și rușine, confirmă faptul că cel mai bun antidot pentru durerea emoțională este empatia. Atunci când ne trezim în plină furtună psihologică sau atunci când suferința ne învăluie, oglindirea, validarea și empatia sunt ceea ce avem nevoie pentru a vindeca rana sufletească sau a evita cronicizarea acesteia.

Când mă refer la a empatiza cu suferința noastră sau a celor dragi, vă invit să vă imaginați un proces interpersonal prin care recunoaștem încărcătura emoțională ce însoțește coerența unei povești de viață. Empatia solicită ca receptorul să fie dispus să se implice într-o dublă acțiune: (1) să recunoaștem emoțiile partenerului; (2) să ne permitem a simți și noi aceste emoții, fără a le exagera sau evita. Asta înseamnă a-1 simți pe cel din fața noastră. Nu putem simți, dacă rămânem raționali, dacă fugim de vulnerabilitate sau dacă ne-am blocat inteligența emoțională. Prima parte a validării presupune să ne folosim emisfera stângă, dar adevăratul curaj al luptătorilor pentru iubire devine vizibil abia atunci când ne folosim și emisfera dreaptă. Atunci când efectiv

suntem acordați la persoana partenerului. Acestea sunt, din punctul meu de vedere, adevăratele minuni umane, care oglindesc #puterearelațiilor și determină transformări profunde la nivelul tiparului de atașament și al structurii creierului uman. Astfel de experiențe nu vor fi foarte multe sau, cel puțin, nu la fel de intense; dar ele sunt valoroase și pentru că transcend granițele interpersonale și favorizează o contopire la unison a două minți și două suflete umane. Tot dr. Hendrix spune că, atunci când suntem angajați într-un dialog conștient, ajungem să înțelegem cu adevărat mintea partenerului și, cel puțin pentru o fracțiune de secundă, să vedem lumea prin ochii celuilalt.

Empatia trăită poate fi exprimată în cuvinte prin următoarele enunțuri: „*Îmi imaginez că simți...*”; „*Îmi pot imagina că ceea ce ai trăit atunci este...*”; „*Pot să simt că acum (atunci) trăiești...*”. Cel mai înțelept este să facem referire la cel puțin trei/patru dintre emoțiile de bază, despre care știm că sunt cele mai puternice: furia, frica, tristețea, fericirea, dezgustul, uimirea sau bucuria și vinovăția. Empatia înseamnă să îndrăznim a rămâne pe terenul emoțiilor și al sentimentelor, fără să ne ascundem după dealuri de gânduri sau superficiale analize psihologice. Nu avem nevoie de o diplomă în psihologie sau un certificat de psihoterapeut pentru a empatiza cu jumătatea noastră de cuplu; empatia este parte din atașamentul uman, din nevoia de apartenență la trib și de siguranță relațională. Astfel, vă invit să căutăm empatia în adâncul ființei noastre, și nu în cărțile de specialitate sau conferințele de profil. Este adevărat că acestea ne pot indica direcția, dar sursa empatiei este în inima fiecăruia dintre noi.

De asemenea, să ne reamintim că noi toți suntem umani și, prin urmare, imperfecti, ceea ce înseamnă că este posibil să greșim și este înțelept să cerem un feedback din partea partenerului: „*Am simțit bine ceea ce trăiești tu acum?*”. Dacă au apărut erori, responsabilitatea emițătorului este să ne spună ce simte, să-și verbalizeze trăirile sufletești. Iar dacă acestea sunt diferite de ceea ce am simțit ca receptori, nu este cazul să ne supărăm; o dovadă

de inteligență este să recurgem din nou la a oglindi și valida, de această dată, emoțiile celui alt luptător pentru iubire.

Întregul proces ar putea dura de la zece-cincisprezece minute până la o jumătate de oră sau chiar mai mult. Iar odată încheiat dialogul într-un sens, urmează schimbarea de roluri, dar nu înainte de a adresa din nou o apreciere, a ne oferi câte o îmbrățișare sau a face ceva amuzant. Partea bună este că putem utiliza dialogul conștient de fiecare dată când avem de discutat, împărtășit sau dezbătut un subiect anume; nu există contraindicații și nici efecte secundare, în ciuda faptului că la primele încercări am putea simți că ne pierdem din autenticitatea personală.

Adevărul din spatele greutății noastre

Dacă vrei să fii iubit, iubește! f

SENECA

Cuplurile cu parteneri înțelepți, adică maeștri în relații, știu că teoria naturalului este adesea periculoasă, atunci când vine vorba despre soluționarea unui conflict. Deoarece, în mod automat, atunci când trecem printr-o experiență negativă sau atunci când ceva ne scoate din zona de confort, mintea sare ca arsă să caute repede vinovați. Vă este cunoscut acest obicei mental? Atunci când întârziem de la muncă sau când copiii nu sunt încă spălați și culcați, când vasele așteaptă să le acordăm obișnuita atenție, când ne împiedicăm prin casă, când spargem sau distrugem câte un obiect - primul impuls psihologic este să vedem r l

din cauza cui s-a întâmplat „tragedia“. Iar după ce am găsit vinovatul - în persoana partenerului, cel mai adesea, sau în persoana noastră, sau a copiilor, sau a părinților noștri, urmează penitența. Îndreptată spre Sine sau spre exterior. Și abia după ce păcătosul a plătit, ne permitem să analizăm situația și să înțelegem ce s-a întâmplat. Cei mai mulți părinți pe care-i cunosc, în etapa de analiză se întâlnesc

cu multă vinovăție și rușine, mai ales dacă presupusul vinovat era unul dintre copii și, în funcție de nivelul de inteligență relațională, își permit sau nu să ceară iertare și să repare relația cu copilul. Însă acest lucru nu se întâmplă aproape niciodată sau extrem de rar, atunci când vinovatul era considerat partenerul nostru de cuplu. Ne este extrem de greu să ne asumăm în fața unui alt adult vulnerabilitatea care izvorăște din recunoașterea unei greșeli sau asumarea faptului că mintea noastră a luat-o pe arătură și ne-am lăsat furati de prima ciornă nereușită construită de gândurile noastre automate. Această primă poveste legată de vânătoria de vrăjitoare este în majoritatea cazurilor eronată, dar credința noastră din acel moment este atât de puternică, încât reacționăm pe moment, fără a alege să răspundem ghidați de propriile valori de viață.

Dialogul conștient ne ajută exact în acest punct. Ne oferă timpul psihologic necesar pentru a reduce viteza de reacție, a liniști partea reptiliană a creierului și a ne activa latura matură și înțeleaptă. Din nou, aveți dreptate, nu este ușor de îmblânzit creierul reptilian, dar, din fericire, prin bunăvoință, intenții pozitive și practică, este posibil. Asta ne-au dovedit-o sute de cupluri implicate în laboratoarele de cercetare ale psihologilor relaționali, care au descoperit că ceea ce fac maestrul, spre deosebire de novicii care recurg cu viteza luminii la critică și blamare, este să-și spună povestea din minte, dând dovadă de curaj, compasiune și

conectare. Reduc viteza, se lasă ghidați de respect și încredere în #puterearelațiilor.

Critica, disprețul și blamarea sunt strategii prin care încercăm să ne descărcăm de durere, să evităm întâlnirea cu copilul invizibil și să proiectăm asupra partenerului o serie de frici și nesiguranțe; dar tot acestea sunt și cele mai toxice comportamente la nivel relațional, care ajung să distrugă până și ultima picătură de afecțiune și iubire. Noi, toți cei care luptăm pentru a ajunge în tribul înțelepților relaționali, avem de făcut această schimbare; să

renunțăm la ceea ce este ușor și confortabil, dar toxic, și să alegem ceea ce necesită curaj și expunere la vulnerabilitate.

Studiile realizate de cercetătorii în domeniul psihologiei relaționale și al neurobiologiei interpersonale ne atrag și de această dată atenția asupra faptului că, atunci când apare o emoție, intensitatea acesteia crește timp de maximum 90 de secunde, după care, aceasta este menținută și exagerată prin poveștile create de mintea noastră. În timp ce strategia umană de îmblânzire a emoțiilor înseamnă să le exprimăm în cuvinte, să le facem cunoscute celor din jur, fără a le suprainterpreta, raționaliza sau distorsiona.

Iar acest stil de a reacționa impulsiv și automat blochează adesea accesul nostru la empatie și iubire. Este extrem de dificil pentru un partener să-și exprime compasiunea față de suferința noastră, în timp ce-1 atacăm prin critică, blamare sau dispreț. Imaginați-vă cum ar fi, dacă am simți toată suferința pe care i-o provocăm jumătății noastre prin comportamentele ghidate de lipsa unei prezențe conștiente și de setea de putere.

CAPITOLUL 7

Copilul invizibil și provocarea de a rămâne centrat pe relație

Rănile trecutului nu sunt cu adevărat străine niciunui suflet uman. Putem să ne comportăm ca și cum acestea nu ar exista sau să ne identificăm cu mentalitatea de victimă, dar evident, niciuna dintre extreme nu este în favoarea noastră. Ceea ce fac luptătorii pentru iubire este în fapt o strategie foarte diferită de psihologia antiglonț cu care majoritatea oamenilor se baricadează adesea. Prin urmare, a venit momentul să trăim cu adevărat revoluția iubirii, să îndrăznim a fi umani din interior către exterior și să le acordăm relațiilor respectul cuvenit.

Revoluția iubirii

Dacă iubirea te cheamă, urmeaz-o, chiar dacă drumurile ei sunt grele și abrupte.

KHALIL GIBRAN

În funcție de călătoria relațională cu părinții sau îngrijitorii noștri din copilărie, majoritatea dintre noi au învățat că, în planul conexiunilor interumane, responsabilitatea noastră este să ne minimizăm sau să ne maximizăm importanța personală. Evident că ambele sunt extreme și trăsături psihologice dobândite în copilărie, care la vârsta adultă ne diminuează capacitatea de a rămâne centrați pe relația de cuplu. În Partea a II-a a cărții, am descoperit care sunt rănilor noastre psihologice și arsurile emoționale ale copilului interior, iar pentru vindecarea acestora știm deja că avem nevoie de prezența caldă și iubitoare a partenerului. Însă, adevărații luptători pentru iubire știu că nu este suficient să ne verbalizăm sechelele copilăriei, deși acesta este un prim pas foarte important; esențial este și să dezvoltăm o relație cu sinele nostru rănit - cu copilul interior; și să fim conștienți de maniera în care acesta a învățat să se bage în seamă și să saboteze relațiile noastre de la vârsta adultă.

Am descoperit faptul că, într-o relație de cuplu, partenerii sunt de regulă împărțiți în două categorii: cei cu atașament anxios și cei cu atașament evitant; cei care »maximizează emoțiile și cei care le minimizează; cei care rămân prea pragmatici și rigizi și cei care sunt prea confuzi și lipsiți de logică; cei care renunță la sine de dragul relației și cei care aparent nu fac nimic pentru relație. La o primă vedere, în funcție de tribul în care ne aflăm, am fi tentați a spune că unii sunt mai buni sau mai răi decât ceilalți. Însă realitatea ne arată că, indiferent de caracteristicile psihologice, toți suferim, dar am învățat să ne gestionăm durerea diferit și, astfel, credem că unii iubesc mai mult și alții, mai puțin. Din experiența mea terapeutică, fiecare om iubește în funcție de capacitatea sa, în funcție de limbajul iubirii pe care l-a dobândit și care mereu poate fi extins pentru a ajunge la o stare relațională de bine.

Tu cum iubești?

Oferi prea mult sau prea puțin?

Să fii iubit de cineva îți dă putere, iar să iubești pe cineva îți dă curaj.

LAO TZU

În mod cert, relația de cuplu are nevoie de noi, exact așa cum și noi avem nevoie de ea. Conexiunea dintre doi parteneri nu poate rezista în timp, dacă cei doi nu asigură starea de bine a acesteia și dacă nu sunt dispuși să facă și compromisuri. Problema este că, după o vreme, în fiecare cuplu se stabilește un model de interacțiune, în care unul s-a obișnuit să renunțe prea ușor și celălalt prea repede. Evident că mugurii acestor tipare de interacțiune ne întorc tot în timp, iar cauza trebuie văzută ca parte a poveștii noastre de viață. Putem identifica relativ simplu, cu ajutorul unui chestionar psihologic, dacă suntem tipul de partener care oferă prea puțin sau prea mult:

Luptătorii novici în ale inteligenței relaționale, care oferă prea mult, se vor recunoaște cu ușurință în următoarele descrieri:

- Ascult cu toată atenția ceea ce spune partenerul și, uneori, simt că uit de mine;
- Nu obișnuiesc să cer explicații de la partener cu privire la ceea ce face sau decide;
- Caut să înțeleg ce l-a făcut pe partener să ajungă la un anumit punct de vedere;
- Mă simt extrem de inconfortabil atunci când partenerul, într-o primă etapă, încearcă să mă analizeze, să-mi ofere soluții sau are alte abordări impersonale;
- Îmi este dificil să mă exprim în fraze succinte și concise;

- Adesea, văd cum partenerul sau alte persoane din jur manifestă nerăbdare din cauza stilului meu mai elaborat;
- Partenerul îmi spune în repetate rânduri că sunt o persoană prea emoțională și prea puțin rațională.

Luptătorii novici, care oferă prea puțin în plan relațional, se vor identifica mai ușor în următoarele descrieri:

- Ascult ceea ce-mi spune partenerul folosindu-mi judecata critică;
- Argumentele le analizez rațional, încercând să identific erorile de gândire și raționament;
- Mă implic într-o competiție, atunci când ideile partenerului mă stârnesc într-un fel sau altul;
- Atunci când partenerul îmi vorbește, nu mă concentrez pe ideea de a-i vedea unicitatea, ci mai degrabă, încerc să-l încadrez într-o categorie;
- Evit să mă pun în pielea celuilalt și să văd experiența din perspectiva sa;
- Îmi este ușor să mă exprim clar și succint, dar adesea o fac fără a-mi activa și partea emoțională;
- Nu sunt genul de persoană care se emoționează foarte ușor și nici nu prea știu să fac diferența între empatie și milă.

Aceia dintre noi care se regăsesc în descrierea luptătorilor care oferă prea mult au de învățat lecția construirii unor relații conștiente prin consolidarea granițelor și flexibilitatea de a recunoaște și accepta diferențele dintre Sine și partener. Este o mare provocare pentru acești luptători să-și identifice gândurile care însoțesc anumite emoții și să-și mențină luciditatea mintală. Un prim pas spre

schimbare este partea de conștientizare a gândurilor și emoțiilor și de identificare a momentelor în care acestea fuzionează sau, din contra, devin prea difuze. Acești luptători vor beneficia, în toate încercările în care sunt curioși, mai mult de partea lor rațională; partea emoțională fiind uneori exacerbată și blocând funcționarea logică și pragmatică. Capacitatea de a-și identifica gândurile și ideile este esențială, pentru a le exprima clar și direct față de partener.

#Practică personală pentru luptătorii care oferă prea mult:

- Exersează cât mai mult starea de prezență conștientă; exercițiile de meditație sau cele de yoga te pot ajuta mult în a reînnoași relația dintre tine și copilul invizibil;
- Respirația abdominală regulată te poate ajuta în restabilirea legăturii dintre minte și inimă; în activarea unei bune integrări la nivelul celor două emisfere cerebrale;
- Practică cu regularitate transformarea emoțiilor în cuvinte și acțiuni;
- În loc să te lași purtat de vârtejul emoțiilor, stabilește cu partenerul un moment pentru a purta un dialog conștient;
- Cere-i partenerului să te asculte cât mai conștient, atunci când îți exprimi trăirile interioare, în fraze scurte și succinte;
- Maniera în care partenerul oglindește povestea ta are de-a face nu doar cu capacitatea lui de concentrare, ci și cu dibăcia ta în a transmite mesaje logice și încărcate de sens;
- Îndrăznește să-ți exprimi în cuvinte concrete nevoile și așteptările din partea partenerului;
- Recunoaște și respectă granițele dintre tine și partener; îndrăznește să spui mai des NU și mai rar DA;

- Încearcă să-ți acorzi atenție și să-ți exprimi grija față de sine, zi de zi; relațiile de cuplu sunt esențiale, relația cu sine este, de asemenea, vitală;
- Învăță de la partener capacitatea de centrare pe sine și de încredere în propriile decizii;
- Reamintește-ți: „*Sunt cea mai importantă persoană din viața mea!*“

Exemple de enunțuri care facilitează exprimarea cognitivă:

- Trăiesc emoții foarte puternice, atunci când îmi spui

asta și asta. Iar acum, aș vrea să analizez ce se ascunde în spatele acestor emoții.

- Recunosc că nu m-am simțit foarte bine din cauza felului în care ai abordat situația. Aș vrea să-ți propun să reacționăm diferit. Ce părerea ai dacă eu aș face (descrie comportamentul nou) în loc să (comportamentul vechi)? Dacă tu crezi că aceasta este o idee bună, atunci aș vrea să-ți cer ajutorul în a mă susține.

- Vreau să înțeleg mai bine ce se întâmplă, fără să trag concluzii pripite, de aceea vreau să vorbim despre diferitele aspecte ale problemei.

- Aș vrea să-ți spun de ce mă simt atât de... Pot să recunosc legătura dintre sentimentele mele și experiențele din copilărie și să văd cum situația din prezent se leagă de cea din trecut.

#Practica personală pentru luptătorii care au nevoie să ofere mai mult:

- Exersează cât mai mult starea de prezență conștientă; exercițiile de meditație sau cele de yoga te pot

ajuta mult în a reînnoa relația dintre tine și copilul invizibil;

- Respirația abdominală regulată te poate ajuta în restabilirea legăturii dintre minte și inimă; în activarea unei bune integrări la nivelul celor două emisfere cerebrale;
- Practică cu regularitate transformarea acțiunilor în cuvinte și emoții;
- În loc să te lași purtat de vârtoarea gândurilor, stabilește cu partenerul un moment pentru a purta un dialog conștient;
- Cere-i partenerului să te asculte cât mai conștient, atunci când îți exprimi trăirile interioare bogate în emoții și sentimente;
- Înainte de a acționa, respiră conștient și alege să faci o pauză, pentru a transforma reacția în răspuns;
- În loc să acționezi automat, permite-ți să îți scanezi corpul și să vezi ce simți, să identifici legătura dintre gând și emoții;
- Flexibilizează granițele dintre tine și partener; îndrăznește să spui mai des DA și mai rar NU;
- Încearcă să-ți acorzi atenție și să-ți exprimi grija față de sine, zi de zi; relația cu sine este vitală, relația de cuplu este, de asemenea, esențială;
- Învață de la partener capacitatea de a te lăsa influențat de celălalt și de a te încrede în relații;
- Reamintește-ți: „*Sunt cea mai importantă persoană din viața mea, dar și relațiile contează!*“

Exemple de enunțuri care facilitează exprimarea emoțională:

- Când ne-am trezit de dimineață, am simțit...

- Spre sfârșitul zilei, am simțit...
- Când mă gândesc cum a fost săptămâna aceasta, realizez că m-am simțit...
- Ceea ce vreau să primesc în relația noastră este..., deoarece asta mă face să mă simt...
- Ultima dată când (am fost la film, am dansat, am râs, am mâncat, am fost la cumpărături, am făcut curat etc.), am simțit...

Scrisoare către copilul invizibil...

lubește-mă când merit cel mai puțin, deoarece acela este momentul când am nevoie cel mai mult de iubirea ta. »

PROVERB SUEDEZ

Este evident că nu e vina noastră dacă am dezvoltat un tipar de relaționare în care am învățat să oferim mai multă sau mai puțină iubire. Nu este nici vina părinților sau a îngrijitorilor noștri; ei au făcut ceea ce au știut și au considerat că este cel mai bine la momentul respectiv. Însă este responsabilitatea noastră să reluăm legătura cu copilul interior și să-l sprijinim pentru a se simți: văzut, auzit, simțit. Studiile realizate de specialiștii în psihologia traumei și experiența personală, în calitate mea de terapeut, îmi transmit că cel mai bine putem integra rănilor psihologice și arsurile emoționale ale trecutului, dacă le punem într-o poveste care să aibă sens. Una în care așezăm cap la cap părți ale copilăriei noastre, îmbinăm experiențele pozitive cu cele negative, trăgând concluzii și reamintindu-ne că nu vrem să fim doar niște supraviețuitori ai trecutului, ci vrem să trăim din plin și conștienți de #puterearelațiilor. Povestea poate căpăta forma unei scrisori trimise către o variantă mai tânără a Sinelui nostru, poate chiar către copilul interior, care într-o anumită etapă a dezvoltării noastre nu a beneficiat de suficientă iubire, atenție și

validare din partea adulților. Scrisoarea mea către copilul invizibil sună în felul următor:

Dragă Gaspăr György,

Părinții tăi au avut doar douăzeci și un pic de ani când te-ai născut. Erau tare tineri și fiecare dintre ei a sperat că viața lor va fi mai împlinită după venirea ta pe lume. Te-au iubit și îngrijit cum au știut ei mai bine, dar, în mod evident, nu au fost părinții perfecți.

Prima parte a copilăriei ți-ai petrecut-o la bunicii paterni, alături de părinți, un loc în care te-ai fi simțit cu adevărat în siguranță, dacă părinții tăi ar fi reușit să se simtă și ei în siguranță. Din nefericire pentru ei, pe acele vremuri nu existau specialiști în psihologia relațională, așa cum vei deveni tu și nici nu aveau prea multe opțiuni - decât să lupte pentru supraviețuire, așa cum au învățat în copilărie.

Nu ai avut șansa de a vedea prea multă tandrețe și bunătate între părinții tăi, chiar dacă la a doua lor căsătorie ai fost și tu prezent. Da, știi, este ușor neobișnuit să participi la nunta părinților și să vezi cum luptă inutil pentru a obține un dram de fericire. Anii care au urmat au fost încărcăți cu multe experiențe negative, uneori prea grei pentru un băiat de câțiva ani, dornic să-și ajute părinții în călătoria vieții.

Nici perioada petrecută la bunicii materni nu a fost una plină de satisfacții și bucurii, mai degrabă ai trăit însingurarea, tristețea și dorul față de mama. Pe atunci, nu știai că, în anii care vor urma, zilele vor ajunge să fie și mai dificile și încărcate de negativitate. Grădinița a fost o primă experiență educațională negativă. Școala primară a început foarte bine, dar problemele s-au abătut asupra ta din clasa a II-a și nici că ai mai putut scăpa de ele până în clasa a VIII-a.

Adolescența a fost complicată, atât din cauza stărilor apăsătoare de anxietate, neîncredere și inadaptare, cât mai ales din imposibilitatea de a fi mândru de părinții tăi și de durerea faptului că nu vei avea să-

i mai vezi fericiți împreună niciodată. Alcoolul, episoadele de panică, cele de depresie și certurile zilnice vor ajunge să dilueze armonia căminului până la moartea tatălui tău - de la care nu vei avea cum să-ți iei rămas-bun și vei purta mldți ani în suflet această suferință. Și, deoarece în tata nu ai găsit modelul masculin de care aveai nevoie, mulți alți ani te vei confrunta cu această lipsă, însă vei descoperi ulterior că bunicul patern, tatăl tatălui tău, te-a purtat mereu în suflet.

Stai liniștit, pentru că viața nu ți-a rezervat doar durere și suferință, deoarece, așa cum se întâmplă și în basme, vei întâlni și mulți oameni buni în călătoria spre maturitate, îți va fi greu să-ți aduni curajul pentru a urca în trenul tău, să înveți să nu fugi după al altora și nici să nu cauți unul identic cu al părinților tăi. Dar, odată urcat în tren, tu, Găspâr György, vei descoperi că nimeni și nimic nu te va mai opri din drumul tău spre tribul înțelepților relaționali. Vei înțelege, după vârsta de douăzeci și un pic de ani, că nu trebuie și nici nu vrei să trăiești o viață „la mâna a doua” - una în care să repeți la infinit erorile părinților și să te supui unei mentalități de victimă. Mai mult decât atât, vei găsi puterea de a te uita din nou la trecut și a găsi sensul tuturor momentelor dificile, pentru a le putea transforma în bazele a ceea ce azi numim HREvoluțiaRelațională-înRomânia.

La fel ca toți cei din tribul tău, odată urcat în tren, îți vei da seama că această călătorie nu se oprește niciodată, că sensul ei este să te iubești pe tine și să faci pace cu trecutul tău, pentru ca energia vieții să o duci mai departe spre a-ți construi propria familie. Dar, te anunț cu bucurie că te vei descurca mai bine decât ai fi visat vreodată; este adevărat că vei plânge mult și vei râde puțin, până ce vei învăța să fii mândru de cine ești, și/chiar vei ajunge să îți folosești numele de familie, Găspâr, drept prenume - în cinstea și onoarea strămoșilor tăi paterni.

Lipsa unui cămin stabil și dorul de părinții tăi te vor duce spre munca de psihoterapeut și mereu vei simți dorința de a face ceva pentru familiile din România - vei înfrunta multe voci care-ți vor repeta că

așa ceva nu există, că adevărata psihoterapie este cea individuală, că nu ai cum să crești psihoterapia familiei, însă, din fericire, nu vei acorda prea multă importanță acestor vorbe și te vei încrede în propriul drum.

Într-o zi, vei realiza și cât de norocos ești, având credința în faptul că cineva acolo sus te iubește, te are în grijă și protecție. Da, nu ai avut o poveste ușoară și probabil că vei avea multe regrete, dar nu uita să-i mulțumești vieții, zi de zi, pentru faptul că ești viu, că te afli în trenul tău spre o viață împlinită. Mai mult decât atât, vei realiza și faptul că trăiești nu doar pentru tine, ci pentru toți cei dragi din familia ta, care nu mai sunt și care din varii motive nu și-au găsit trenul în viață.

Nici nu-ți pot explica ce multe realizări profesionale vei avea, cum visurile tale vor deveni realitate, dar, din păcate, nu neapărat atunci când îți dorești tu, micuțul meu născut în zodia nerăbdării. Vei întâlni și alți luptători pentru iubire, care asemeni ție au pornit de jos și au ajuns departe; au avut o viață imperfectă, dar nu au renunțat la a se ridica după fiecare cădere și a merge mai departe.

Da, am putea spune că părinții și bunicii tăi nu au găsit elixirul magic al iubirii, dar încrederea lor și sprijinul venit din Ceruri te vor ghida pe tine pentru a face marea descoperire și a o promova așa cum știi tu mai bine. Unii te vor critica, alții te vor judeca, dar cei mai mulți se vor bucura pentru că ești, pentru că lupți și pentru că vrei să lași ceva în urmă. Așadar, păstrează-ți stăpânirea de sine și rămâi încrezător înfăptui că răbdarea, perseverența și bunătatea îți vor fi răsplătite de viață și vei ajunge să știi ceea ce puțini îndrăznesc să descopere.

Și încă ceva: nu vei putea scăpa niciodată de frică, însă aceasta te va călăuzi spre descoperirea curajului, compasiunii și adevăratei conectări umane.

Cu drag, al tău pentru o viață,

Găspăr

Nu este ușor să scriem o astfel de scrisoare; dar, dragi luptători, ce este ușor de înfăptuit în viață? Adevăratele comori așteaptă să fie descoperite, iar pentru asta, avem de acceptat frica și rușinea, avem de găsit curajul, compasiunea și conectarea - pentru a ne putea vedea, auzi și simți sufletul, cel puțin o dată. După ce ați așternut pe hârtie povestea copilului invizibil, merită să o citiți singuri de câteva ori, după care, călăuziți de puterea vulnerabilității înțelepte, vă invit să i-o citiți partenerului de viață - luptătorului care, și el, caută iubirea. Intuiesc că va fi o sarcină dificilă, dar merită încercat acest risc, pentru a întâlni iubirea adevărată, pentru a descoperi #puterearelațiilor și pentru a trăi împăcați cu gândul că noi am făcut tot ce s-a putut.

Învățând să primesc, învăț să dăruiesc...

Nu putem face lucruri mari pe acest Pământ. Putem face numai lucruri mici, cu multă iubire.

MAICA TEREZA

Fie că ne convine ori ba, nu cred că putem dăruia din suflet, dacă nu învățăm să primim din suflet. Luptătorii care au învățat să ofere prea mult, în mod cert au o dificultate în a primi; dar aceeași dificultate o au și luptătorii care au învățat să ofere prea puțin: ei trăiesc cu teama că, dacă își permit să primească, nu vor avea ce să ofere în schimb, la rândul lor. Experiența de mai bine de un deceniu în munca de psiholog clinician și custode de povești de viață îmi confirmă adevărul că a învăța să primim este cel mai bun exercițiu psihologic pentru a ne reîntregi Șinele și a-i reinvesti pe ceilalți cu încredere. Potrivit studiilor de specialitate, există o corelație între respingerea de sine și inabilitatea de a primi iubire. Ceea ce înseamnă că, în plan inconștient, noi nu îndrăznim să acceptăm ceva, despre care o voce din interior ne spune că nu merităm. Însă acest „nu merităm” s-a structurat în baza faptului că acolo și atunci,

În prima copilărie, adulții din jur nu au știut mereu să răspundă așa cum ar fi fost bine pentru noi - de aceea, am ajuns să purtăm în suflete această gravură emoțională. Iar pentru a învăța să primim iubirea celorlalți, condiția necesară de bază este să înlocuim autorespingerea cu autocompasiunea, nu să înlocuim doar un partener cu un altul. Partea și mai complicată este că nu putem aprecia în mod real la ceilalți ceea ce nu apreciem la noi înșine; pe scurt, nu există „Te iubesc!”, în lipsa lui „Mă iubesc!”. Da, este un deziderat social acesta, potrivit căruia trebuie să-i iubim pe ceilalți; dar până și în Sfânta Scriptură este menționat - *Iubește-ți aproapele, cape tine însuși*.

Când un părinte respinge sau încearcă să înăbușe un impuls natural al copilului, putem vedea clar că, în fapt, este vorba despre o dovadă a respingerii de sine. Iar copilul va face tot ce-i stă în putință pentru a se proteja de părinte sau, mai bine zis, de copilul invizibil din părinte. Ajungând ca, după o vreme, să urască acea parte a Sinelui care ține la distanță iubirea părintească; pentru fiecare copil, respingerea și abandonul sunt echivalente cu moartea. Iar pentru a supraviețui, copilul va fi nevoit să facă ceea ce *trebuie*. Ca adulți, prin moștenirea noastră psihologică, venim cu această zestre în relația de cuplu. Iar dacă nu vorbim despre trecut, despre copilărie și despre durerile copilului invizibil, partenerului îi va fi foarte greu, dacă nu chiar ipiposibil, să ne înțeleagă, să ne vadă suferința și să ne accepte, fără să încerce să ne schimbe la tot pasul.

Provocarea constă și în faptul că puțini dintre noi își permit la maturitate a-și mai folosi cele șase simțuri - auzul, văzul, mirosul, gustul, atingerea și *conectarea*, ceea ce ne împiedică să trăim din plin și să primim iubirea adevărată. Iar responsabilitatea noastră este și aceea de a ne elibera simțurile și a învăța să fim din nou conștienți de noi și cei din jurul nostru.

Ei bine, dragi luptători pentru iubire, vă invit să descoperim și această lecție a capacității reale de a primi și oferi. Tot din experiența clinică știu că, în general, nu este de folos să începem cu o atitudine

de genul „De azi, îmi permit să primesc iubire“; deși ajută o astfel de permisiune, uneori, pentru a ne debloca simțurile, avem nevoie de ceva mai concret. De aceea, prin următorul exercițiu vă încurajez să ne cultivăm experiențele senzoriale. A descoperi și accepta viața prin cele șase simțuri ne poate ajuta să învățăm a primi și toate darurile relaționale care vin din partea jumătății noastre din cuplu.

Starea de prezență conștientă sau tehnicile de *mindfulness*, formal sau informai, sunt cele mai eficiente instrumente, din punctul meu de vedere. Probabil știți deja că sunt un mare susținător al conceputului de mindfulness - dar, recunosc că prefer practica informală; nu am reușit încă să mă autodisciplinez îndeajuns încât să urmez cu strictețe protocolul exercițiilor formale. Motiv pentru care vă propun ceva informai. Exercițiul îl puteți face singuri, dar este și mai interesant dacă-1 faceți împreună cu partenerul. Tot ce aveți de făcut este să ieșiți cu persoana dragă la plimbare și, odată ajunși în mijlocul naturii, să vă permiteți a vă conecta la tot ce vă înconjoară, ca și cum ați fi cu adevărat conștienți de ceea ce trăiți și simțiți:

- *Pentru început, doar respiră*, exact așa cum ai facut-o și în momentul în care ai venit pe această lume. Uneori, este esențial să învățăm a respira din nou, cu adevărat și cât mai conștienți de acest proces. Iar în timp ce inspiri și expiri aerul liniștitor, te invit să repeți în gând: „în acest moment respir. Aerul este aici și este cu adevărat pentru mine“. După care, dacă ești cu persoana dragă, practică alături de partener dialogul conștient legat de orice subiect de actualitate pentru unul dintre voi doi.

- După care, *închide ochii și continuă exercițiile de respirație* - stând așa, cu ochii închiși, încearcă să descoperi aromele purtate de aer. Încearcă să te rotești și caută să identifici din ce direcție vine un parfum anume. Există vreo aromă mai persistentă? După care, vezi dacă îți place sau îți displace. Vezi dacă-ți amintește de ceva sau cineva. Iar dacă ai partenerul alături, invită-1 să adulmece și el aroma descoperită și să purtați din nou un dialog conștient. Iar în timp ce partenerul îți

comunică propria sa experiență, îndrăznește să manifeste aceeași deschidere și curiozitate, ca aceea față de aromele purtate de aer.

- Acum, *permite-ți să privești cu adevărat*, aievia ceea ce este în jurul tău. Străduiește-te să descoperi tot ce te înconjoară - ca și cum ai fi un copil care începe să descopere lumea. Cum arată copacii? Cum este iarba din jur? Cum sunt florile? Ce povești au băncile? Ce transmit păsările? Fii cât mai conștient cu puțință de imaginile care ți se înfățișează în fața ochilor și, pentru o secundă, trăiește ca și cum nimic altceva nu ar conta. Permite ca aceste imagini din natură să te atingă, să le faci loc în universul interior. După care, te invit să-ți muți privirea către partener - să-i descoperi culoarea ochilor, tenul, părul, formele și alura. Mai apoi, te invit la încă un dialog și, încurajând partenerul să-ți spună ce vede, rămâi în realitatea lui și permite-ți să te lași inundat de povestea pe care o trăiește. Mai apoi, schimbați rolurile, tu devenind emițătorul, și oferă-i darul descoperirii tale.

- A venit momentul în care te încurajez *să atingi frumusețile naturii*. Apropie-te de copaci și descoperă-i prin atingeri. Apropie-te de iarbă și lasă-ți mâinile să o atingă. Caută cea mai apropiată piatră și descoperă-i structura. Descoperă senzația din mâini și degete. Permite-ți să simți prin atingere textura naturii, temperatura, partea moale și partea mai dură a acesteia. Și din nou, dacă este partenerul cu tine, încurajează-1 să-ți vorbească și apoi, exprimă mesajul lui prin oglindire, validare și empatie, parcurgând acest proces de conectare în ambele sensuri.

- *Ce auzi?* Ce-ți comunică Natura? Ascultă așa cum nu ai făcut-o până acum. Având inima și urechile deschise, încearcă să descoperi diferitele sunete; poate ciripitul păsărilor; șuieratul vântului; zgomotele din trafic; râsetele copiilor. Îți auzi partenerul? Îți auzi respirația? Iar acum știi ce urmează, din nou

o apropiere de partener, una conștientă și ghidată de curiozitate, deschidere și acceptare - una în spiritul iubirii. Iar după ce ți-a descris ceea ce aude și tu ai oglindit, validat și empatizat, faceți un schimb de roluri.

- *Cum este gustul?* Stai liniștit, nu te voi îndemna să guști copacii și frunzele. Te invit să te concentrezi asupra senzațiilor la nivelul limbii. Descoperă unde, în corpul tău, se îndreaptă aceste senzații. Apoi, bea o gură de apă, gustă o bucată dintr-un fruct sau puțină ciocolată. Iar acum, vine partea cea mai bună, caută buzele persoanei iubite și descoperă-le savoarea, dulceața și esența. Permite-ți să te deschizi față de toate gusturile existente - dulce, sărat, acru, amar, iute. Mai apoi, în spiritul dialogului conștient, vă încurajez să exersați din nou comunicarea.

- *Iar acum, vei duce experiența la un alt nivel al conștientizării.* Te încurajez să respiri abdominal și să verbalizezi: „Sunt recunoscător și apreciez bogățiile naturii. Tot ceea ce-mi văd ochii, aud urechile, îmi comunică atingerea, gustul și inima“. Permite-ți să te gândești la tot ce te înconjoară ca la cel mai mare dar primit de la Natură, incluzând aici și persoana partenerului.

Iubirea este în ochii celui ce iubește...

Când iubești profund, găsești întotdeauna ceva nou în persoana iubită.

BLAISE PASCAL

V-am mai povestit, în repetate rânduri, despre conflictele dintre părinții mei, subliniind încercările lor eșuate de a ajunge unul la inima celuilalt. Vă rog să mă credeți că s-au străduit din răputeri, atât de mult încât la un moment dat au ales și calea autoîmbolnăvirii, în speranța că inima celuilalt se va îndulci suficient de mult. Știți că mulți copii fac asta. Dar poate nu ați știut până acum că este un fenomen manifestat și de către copilul nostru invizibil. Însă ce nu au avut curajul să încerce este recunoștința unuia față de celălalt, să se uite în ochii partenerului și să fie bucuroși pentru că s-au găsit, pentru că există și pentru că au o viață împreună.

Nu mai este cazul să luăm gesturile celuilalt drept ceva ce ni se cuvine, ci să îndrăznim a mulțumi, a scrie câte un bilețel de recunoștință sau a face vizibil ceea ce trăim în interior. Și nici nu mă refer la a ține socoteala strictă a faptelor bune. Oamenii înțelepți nu fac asta. Dar, în mod cert, este indicat ca partenerii să vadă valoarea în persoana celuilalt și, astfel, să o crediteze cu încredere. Doar cel care nu este curios nu găsește nimic de apreciat la celălalt.

Încă din momentul nașterii, afecțiunea părinților ne ajută să ne adaptăm în lume. În relațiile noastre adulte, afecțiunea partenerului nu doar că favorizează o relaxare a sistemul nervos, dar reprezintă și cea mai bună modalitate de a cultiva siguranța relațională și de a ne simți iubiți. A ține de mână persoana dragă, a fi darnici la capitolul îmbrățișări și a oferi câte un sărut rapid sunt printre cele mai accesibile forme de afecțiune. Interesant este că în majoritatea cuplurilor, aceste daruri sunt ușor de manifestat la

început, dar pe măsură ce trece timpul, devenim tot mai reținuți cu ele.

Darul admirației este cel mai greu de oferit. Mulți clienți în terapie îmi spun că este un clișeu să exprime în cuvinte ceea ce admiră și că dejade cer prea mult. Interesant este că acelor parteneri care cred în puterea relațiilor, efectiv nu le pasă de gura lumii și nici nu se sperie de clișee. Când îi spun persoanei de lângă mine nu doar că o iubesc, dar că o și admir și că sunt mândru de ceea ce face, contribui la cultivarea încrederii, a respectului și a unei percepții reciproce pozitive. Identificăm eșecul celuilalt cu viteza luminii și ne-am obișnuit să-i ignorăm succesul, de parcă ar fi vorba despre cel mai mare adversar.

Dacă ne gândim la zilele obișnuite ale unei săptămâni de lucru, putem observa cât este de tentant să ne concentrăm pe vânărea greșelilor pe care le comite persoana iubită și să neglijăm cu bună știință plusurile și calitățile. Suntem muți, când vine vorba de apreciere și admirație, dar devenim brusc vocali, când avem de formulat o critică.

Astfel, încetul cu încetul mai trece câte o zi în care ne reprimăm afecțiunea și compasiunea față de partener, iar după un an, de Sf. Valentin sau Dragobete, ne întrebăm: *„Ce mai este și cu acest rebut de sărbătoare? De ce să-i vorbesc «ca la carte»? Nu suntem noi obișnuiți cu un astfel de comportament!”*. Eu cred că a venit momentul să ne schimbăm tiparele obișnuite de relaționare și să ne comportăm ca și cum relațiile ar conta cu adevărat. Trebuie să ne oprim din a observa toate defectele ființei de lângă noi și să-i vedem calitățile și reușitele. Să îndrăznim a verbaliza *„Te rog!”*, *„Mulțumesc”*, *„Apreciez mult că ai făcut asta!”* și poate chiar de azi înainte să reîncepem a-i spune *„Te iubesc!”*.

Aceste comportamente nu înseamnă că suntem mai prejos decât partenerul sau, vorba unei cunoștințe, că „te faci preș în fața celuilalt” - sunt dovezi de inteligență relațională și eleganță umană.

Obiectivul personal, în calitate mea de luptător pentru iubire, este de a mă ajuta și de a îmi sprijini și pe semenii mei în a rescrie poveștile perimate despre partener și relațiile de iubire, astfel încât să devenim cu toții mai conștienți de ceea ce simțim, gândim și facem. Dar și de a identifica sensul adevărat din spatele manifestărilor noastre; iar asta înseamnă să găsim forța, de a-1 asculta pe celălalt și uneori, de a-1 întreba: „Ce mă (te) motivează să fac (faci) asta?“, „Ce încerc (ce încercă) să fac și să obțin (să facă și să obțină)?“ sau, și mai înțelept: „Ce este real și ce este proiecție?“, „Ce este de acum și ce vine din trecut?“.

Atât timp cât suntem prizonierii autocriticii și autorespingerii, nu putem să dăm dovadă de iubire de sine și nici nu putem să ne permitem a fi iubiți de ceilalți. Calea iubirii de sine nu are nimic de-a face cu narcisismul sau, mai corect spus, ba da, are - dar cu narcisismul sănătos, de care avem nevoie cu toții. Aceasta este și calea luptătorului înțelept, care nu se zgârcește atunci când vine vorba despre respect de sine; încredere în sine; și libertatea de a exprima în cuvinte clare nevoile și intențiile. Dar uneori, ajungem la răscruce de drumuri și sunt momente în care ne apropiem de noi înșine prin intermediul celorlalți. Mai concret, mă refer la faptul că există și situații în care, înainte de a ne accepta imperfecțiunile și vulnerabilitățile, le putem accepta pe ale partenerului. Credeți-mă, ceea ce respingem la celălalt este și ceea ce respingem la noi înșine.

Iar aceste părți, fie că sunt trăsături psihologice, fie obiceiuri comportamentale sau manifestări automate, sunt strategiile de supraviețuire prin care celălalt a putut să facă față experiențelor din căminul în care a crescut. Nu sunt rele intenții la adresa noastră, nu sunt forme de manipulare, șantaj sau prefăcătorie - sunt strigătele surde de ajutor. Astfel, vă invit să faceți ceva extrem de curajos și demn pentru adevărații luptători pentru iubire:

1. Să identificați trei aspecte care nu vă plac la partener și despre care știți că sunt părți pe care le respingeți la Șinele

vostru și le proiectați asupra celuilalt;

2. Să vă uitați la aceste părți ca la rănille psihologice și arsurile emoționale ale copilului invizibil - din partener și din voi;

3. Să acceptați că aceste părți pot fi și funcționale în viața partenerului și că responsabilitatea noastră este să fim recunoscători pentru faptul că, astfel, celălalt a putut să evite moartea psihologică și biologică.

Atunci când înțelegem, acceptăm și, eventual, începem să iubim aceste laturi ale partenerului nostru, avem șansa de a începe să înțelegem, acceptăm și să iubim aceste părți și din noi înșine. Mantra care ne poate ajuta în această experiență spirituală și relațională este: *Ceea ce fac pentru partener este ceea ce fac, de fapt, pentru mine*

Când ne oferim libertatea de a accepta un dar din partea jumătății noastre, ne oferim și permisiunea de a trăi ca un întreg și a accepta și jumătatea din noi mai puțin dezirabilă - respinsă și dezaprobată de îngrijitorii noștri. Iar atunci când nu avem această deprindere umană, este o dovadă a faptului că încă există părți din noi pe care le respingem, negăm și încercăm să le păstrăm în umbră.

Ce fac dacă partenerul îmi cere prea mult?

Facem totul pentru a câștiga o inimă și prea puțin pentru a o păstra.

JACQUES DEVAL

Tatei îi era greu să-i ofere iubire mamei mele, din mai multe motive; pe de o parte, ea nu știa să ceară clar și articulat în cuvinte, pe de altă parte, pentru că mama se aștepta să primească ceva ce tata nu recunoștea că ar poseda -ceva de care era convins că nu există în el. O calitate umană precum acceptarea sau compasiunea este extrem de dificil de exprimat, deoarece, dacă nu le-am primit în copilărie, nu știm ce „gust“ au (trăim doar cu setea față de ele)

și, prin urmare, avem adânc înrădăcinată convingerea că așa ceva nu există. Astfel, nu doar că tata nu-i oferea mamei iubire, dar nici el însuși nu beneficia de iubirea de sine. Sper că înțelegeți mecanismul, nu le putem oferi celorlalți ceea ce nu ne putem oferi și nouă înșine.

În relațiile sale timpurii, tata nu a învățat să primească și să ofere iubire sau putem spune că și-a însușit un tipar disfuncțional, unul în care părinții l-au privat pe el, el s-a privat pe sine și, implicit, a privat-o pe mama și pe noi (pe mine și pe sora mea), de asemenea. El își putea cultiva exprimarea liberă a iubirii, dacă și-ar fi permis să o asculte, vadă și simtă pe mama - fără să reacționeze exagerat la gândul că el nu știe să iubească. Relația de cuplu se poate transforma prin intenție, permisiune și inteligență relațională într-un spațiu sigur, în care ne putem dezvolta noi calități psihologice esențiale în viață. Dar, condiția este să devenim conștienți de acest proces. Libertatea de a ne permite să oferim și să primim iubire, iertare și vindecare corespunde cu permisiunea de a ne reface și a crește. Iar până nu vom reuși să transformăm relația de cuplu într-un mediu sigur, în care există daruri primite și oferite, în care exersăm inteligența relațională, obiectivul nostru de a ajunge în tribul înțelepților va rămâne doar un obiectiv.

Noi avem nevoie să ne folosim toate simțurile, să ne punem în mișcare inima și mintea, bunătatea și acțiunile pentru a putea mobiliza atât emisfera creierului responsabilă de gândire, cât și emisfera responsabilă de emoții și sentimente. Când descoperim ceva prin practică, atunci putem afirma că suntem centrați pe cultivarea relației de iubire. Iar dacă exersăm asta sistematic și cu intenție, în timp, vom începe să credem că a primi și a oferi iubire este o idee genială, iar bucuria descoperirii ne va motiva să ne implicăm și mai des în comportamente demne pentru luptătorii din tribul înțelepților relaționali.

Îmi permit să cer și îmi permit să ofer - este un exercițiu special conceput de psihoterapeuții de cuplu și familie. Dacă ați citit câtuși

de puțină literatură din psihologia relațională, sigur veți recunoaște ideea acestui instrument. Dacă vă este complet necunoscut, este și mai bine, deoarece voi avea onoarea de a vă introduce chiar eu acest exercițiu în repertoriul relațional. Acest exercițiu este menit să ne crească și mai mult confortul psihologic în a cere și a primi ceea ce ne dorim cu adevărat. Îl puteți testa având două obiective în minte: o posibilitate este aceea de a cere ceva ce mă aștept să și primesc de la partener (ceea ce înseamnă că ne centram pe ceva realist, în momentul prezent și ne încredem în faptul că partenerul va spune DA); sau că efectiv vreau să-mi exerseze capacitatea de a cere, fără a avea clar în minte și așteptarea de a primi ceea ce cer. Este indicat să-i explicăm cât mai direct jumătății noastre care ne este așteptarea.

- Pentru început, stabilește un moment de dialog cu persoana iubită și asigurați-vă că veți purta o discuție conștientă fără a fi întrerupți. Apoi, îi comunicați partenerului că îi vei adresa o cerere și îi vorbești și despre obiectivul tău. După care, oferă-ți puțin timp pentru a te conecta cu sine, respirând și cultivând starea de prezență conștientă; apoi, acordă-ți permisiunea de a *ce*te ceva ce nu ai mai cerut până acum. Lasă-te ghidat de fantezie, de imaginație, de nevoile sufletului. Iar în timp ce verbalizezi cerința ta, te rog să fii conștient de reacțiile corpului și ale minții. În astfel de momente, mie încă mi se strânge stomacul, îmi tremură vocea, iar mintea în repetă obsesiv: „Nu vei primi, nu vei primi! Nu se poate!“ După care, acceptă aceste gânduri și senzații corporale și concentrează-te asupra sarcinii de îndeplinit.

- Dacă partenerul simte că nu îți poate oferi ceea ce ai cerut, se poate exprima utilizând următoarea replică: „Mă bucur tare mult că ți-ai permis să ceri ceea ce ai nevoie. De fiecare dată când îmi ceri ceva, îmi oferi șansa de a crește, de a fi mai mult decât am fost până în momentul respectiv. Dar, simt că nu pot răspunde pozitiv solicitării tale în acest moment. Promit însă să fac tot ce îmi stă în putință pe viitor“.

- Dacă partenerul este dispus să răspundă afirmativ solicitării, permite-ți să te deschizi psihologic față de ceea ce el are de oferit. Desprinde-te de orice gând, emoție sau senzație corporală inconfortabilă, prin acceptarea acesteia și recunoașterea faptului că ceea ce trăiești în prezent este mai mult decât atât. Observă cum este experiența de a primi ceea ce-ți dorești. După care, spune-i partenerului: „Accept acest dar. Apreciez ceea ce mi-ai oferit. Mă ajută să mă vindec și să mă bucur de viață, de noi, de ceea ce ne leagă“.
- Acum, este momentul-tău să-i oferi partenerului ceea ce el are nevoie. Urmând procesul descris anterior, doar inversând rolurile. Te invit să te concentrezi cât mai mult pe experiența partenerului, fără a uita de tine și a-ți permite să crești, să fii mai mult decât ai fost până în acel moment.

Acest exercițiu este precum oxigenul pentru relația de cuplu, nu este niciodată suficient și merită savurat din plin, deoarece ne reamintește să rămânem umani, să avem grijă de noi, de celălalt și să credem în #puterearelațiilor.

Acceptarea și transformarea mecanismelor defensive în permisiuni personale

Dacă iubirea te cheamă, urmeaz-o, chiar dacă drumurile ei sunt grele și abrupte.

KHALIL GIBRAN

Există un număr infinit de modalități psihologice prin care am învățat să ne protejăm sufletele vulnerabile. Cu toții suntem configurați biologic ca în situații periculoase sau amenințătoare să ne activăm mecanismele de genul luptă-fugă-îngheț. Aceste strategii biologice le-am moștenit de la strămoșii noștri și sunt un adevărat dar relațional, dar care necesită utilizat cu înțelepciune. Cu atât mai mult cu cât noi, oamenii, avem capacitatea, spre deosebire de

alte mamifere, să combinăm mecanismele biologice de apărare cu cele psihologice - având astfel acces la adevărate arme relaționale. În zilele noastre, amenințările psihologice par să fie mai primejdioase decât cele fizice, noi sim-țindu-ne în pericol atunci când cineva ne judecă, critică, blamează, respinge sau abandonează. Astfel, oricât de mult ne-am dori să credem că în calitate de umanoizi suntem ființe evolute, realitatea relațională ne arată că, de fapt, suntem „proiecte umane în lucru”. Natura ne-a oferit cât a putut până în acest moment al evoluției, însă ne-a oferit și capacitatea de a continua munca sa extraordinară prin libertatea de a ne implica în lupta pentru iubire. Ceea ce este încă o dovadă a faptului că, în realitate, condiția umană ne predispune la greșală, la încercare și eroare, la risc de cădere și îndrăzneala de a ne ridica și a încerca din nou până când „ne iese”.

Tot pentru a învăța să primim ceea ce copilul interior are nevoie, în calitate de luptători pentru iubire, trebuie să recunoaștem și să conștientizăm acele comportamente prin care ne îndepărtăm de sursa iubirii și cădem pradă luptei și frustrării. Dacă te întorci la exercițiul de imagerie dirijată și la călătoria în timp, vei găsi în fișele de lucru, mai exact, în cea de-a treia, formele automate de răspuns prin care te autosabotezi fără a mai obține ceea ce-ți dorești. Te invit să le (re)citești cu atenție și să identifici câteva experiențe concrete de viață în care te-au ajutat și câteva experiențe în care ți-au fost cu adevărat inutile. Da, știu, sunt ale tale și ții la ele, așa cum și eu țin la ale mele. Dar aici și acum, în calitate de adulți, noi putem să ne bazăm pe alte resurse psihologice pe care le avem, nu mai suntem doar copiii vulnerabili de odinioară, suntem mai mult decât atât. Noi suntem adevărații luptători pentru iubire, cei care aleg curajul în locul confortului!

Cele mai multe dintre mecanismele noastre defensive se pot regăsi într-una din următoarele categorii:

- negarea părților negative;

- tăgăduirea părților pozitive;
- devierea aspectelor pozitive;
- proiecția de trăsături și motivații asupra altora;
- refuzul de a recunoaște și accepta unicitatea celorlalți;
- teama de intimitate și conectare.

Vă încurajez acum să încercați să încadrați mecanismele voastre de apărare în categoriile descrise mai sus, iar pentru a înlocui aceste forme de dependență sau blocaje ale iubirii, tot ce aveți de făcut este să le reformulați într-un limbaj pozitiv. De exemplu, unul dintre clienții mei, Matei, alături de care am lucrat pentru identificarea rănilor copilului invizibil și pentru recunoașterea mecanismelor de apărare, a constatat că se oprește din a obține ceea ce-și dorește făcând următoarele lucruri:

- *Nu m-am întrebat niciodată ce-mi place, ce vreau, ce-mi face plăcere;*
- *Nu m-am străduit să mă fac auzit și văzut de ceilalți;*
- *Am încercat mereu să fiu copilul perfect, care era apreciat pentru note și rezultatele școlare;*
- *Eram mereu într-o competiție cu fratele meu.*

Aceste enunțuri au funcționat „acolo și atunci” - în copilăria lui, ca modalități de supraviețuire; strategii prin care a învățat că poate beneficia de acceptare și își poate asigura apartenența la familie. Însă, în mod evident, „aici și acum” sunt manifestări prin care-și blochează accesul la adevărata iubire. Enunțurile se pot încadra în: teama de intimitate și conectare; negarea părților negative; refuzul de a recunoaște și accepta unicitatea celorlalți. Schimbarea în cazul

lui ar însemna: să-și permită apartenența și conectarea; acceptarea părților negative; acceptarea unicității celorlalți.

tve; acceptarea părților negative.

- ~~tăgăduirea părților pozitive~~, însușirea părților pozitive.
- ~~devierea aspectelor pozitive~~; acceptarea aspectelor pozitive.
- ~~proiecția de trăsături și motivații asupra altora~~, însușirea trăsăturilor și motivațiilor proiectate asupra altora.
- ~~refuzul de a recunoaște și accepta unicitatea celorlalți~~, acceptarea unicității celorlalți.
- ~~teama de intimitate și conectare~~; permisiunea de apartenență și conectare.

Cea mai înțeleaptă strategie de eliminare a strategiilor ineficiente de apărare manifestate de Matei constă în recunoașterea, asumarea și reformularea acestora. Proces psihologic care corespunde cu acceptarea noastră ca ființe complete -cu lumini și umbre, cu trăsături pozitive și negative, cu plusuri și minusuri. Iar ce am făcut, la modul concret, a fost să rescriem enunțurile negative în altele pozitive:

- ~~Nu m-am întrebat niciodată ce mi place, ce vreau, ce mi face plăcere~~. Am să învăț să descopăr ce-mi place, ce vreau, ce-mi face plăcere.
- ~~Nu m-am străduit să mă fac auzit și văzut de ceilalți~~; îmi permit a-mi face vocea auzită și a deveni vizibil în fața altora.
- ~~Am încercat mereu să fiu copilul perfect; care era apreciat pentru note și rezultatele școlare~~. Da, m-am străduit să fiu perfect. Dar de acum înainte, îmi permit să fiu imperfect,

să greșesc, să-mi cer iertare dacă este cazul, să nu am mereu dreptate și să nu fiu mereu pe primul loc.

~~• Eram mereu într-o competiție cu fratele meu.~~ Da, asta am făcut, m-am comparat mereu cu fratele meu. Și uneori, mai fac asta. Dar îmi doresc să-mi asum responsabilitatea pentru mine, și nu pentru ceilalți.

Merită să avem mereu la îndemână lista cu mecanismele de apărare și noile permisiuni personale; acestea ne pot ajuta în situații de criză și răstăcere mintală să acționăm conștienți de valorile noastre de viață, încrezători în #puterearelațiilor, și să rămânem deschiși la schimbare.

Îndrumarul luptătorului pentru iubire

Când iubim, întotdeauna ne străduim să devenim mai buni. Când ne străduim să devenim mai buni decât suntem, totul în jurul nostru devine mai bun.

PAULO COELHO

Dincolo de vindecarea copilului interior, cei din tribul maeștrilor relaționali au și un set de reguli bine definite, care seamănă cu cele Zece Porunci, și față de care și-au asumat un angajament plenar. Este vorba despre reguli clare de comportament relațional, pentru a nu aluneca atât de ușor în capcanele psihologice ale luptei pentru putere și a rămâne tributari luptei pentru iubire.

1. *Schimbarea adevărată pornește din interior spre exterior.* Sunt singura persoană pe care o pot schimba. Știu că, dacă vreau să mă întorc în tribul novicilor, tot ce am de făcut este să aștept ca schimbarea să pornească de la partener; dacă vreau să rămân în tribul maeștrilor, îmi permit libertatea de a fi primul care face o schimbare.

2. *În situații de criză și furtuni emoționale, vorbesc despre mine, și nu despre celălalt.* Despre ceea ce simt, gândesc și fac eu. Știu că povestea este despre mine, iar pentru a determina o schimbare, primul pas este să o recunosc și să mi-o asum. Nu vreau să trăiesc ca o victimă, sunt personajul principal al vieții mele și cel care își scrie povestea.

r

3. *Cel mai bun remediu împotriva criticii și a disprețului este aprecierea și recunoștința.* Am să jur loialitate veșnică luptei pentru iubire, și nu luptei pentru putere. Negativitatea distruge siguranța; blândețea, duioșia și vulnerabilitatea acceptată cultivă siguranța.

4. *Nu contează dacă am sau nu dreptate.* Contează să fim fericiți și să simțim #puterearelațiilor.

5. *Accept diferențele dintre mine și partener.* Integrarea acestora în viața noastră este o dovadă de inteligență emoțională și sănătate relațională.

6. *Voi propune utilizarea dialogului conștient de fiecare dată când vreau să cultiv siguranța și iubirea în relația noastră.* Voi alege din nou și din nou curajul în locul confortului. Voi folosi compasiunea în locul mecanismelor de apărare. Și voi favoriza conectarea în locul distanțării.

7. *Voi îndrăzni să cer ceea ce am nevoie* și voi îndrăzni să cresc de dragul partenerului meu, pentru a-i putea oferi ceea ce și el are nevoie.

8. *Știu că certurile sunt endemice relațiilor de cuplu.* Știu că nu există soluție pentru fiecare conflict, dar există compromis și negociere. De asemenea, știu că după o deconectare relațională îmi revine responsabilitatea de a repara. Iar formula

magică este 1:5. Un comportament distructiv trebuie urmat de cinci manifestări de iubire.

9. *Partenerul și copiii sunt importanți, dar eu sunt cea mai importantă persoană din viața mea.* Iar pentru a asigura sănătatea familiei mele, trebuie să îmi asum responsabilitatea în primul rând față de propria stare de bine.

10. *Mă asigur că voi face tot ce-mi stă în putință ca visurile partenerului meu să devină realitate.* Pentru că el/ea reprezintă unul dintre cele mai frumoase daruri primite de la viață.

Manifestul luptătorilor pentru iubire

Imaginează-ți un trib al zilelor noastre, în care oamenii au un singur angajament - împreună la bine și la greu;

Indiferent de cât de rău ne va fi, ne vom sprijini și încuraja reciproc;

Și oricât de tentant ar părea, nu vom recurge la a profita de vulnerabilitățile aproapelui nostru;

Și nici nu ne vom lăsa purtați de judecățile de valoare sau de critica constructivă;

Înainte de toate, alegem să credem în #puterearelațiilor;

Și zi de zi ne permitem curajul de a ne vindeca rănile sufletești,

Pentru a putea crea împreună o lume în care noi toți să trăim în siguranță și în care copiii noștri să se simtă cu adevărat prețuiți.

În fiecare zi, ne străduim să transformăm imposibilul în posibil și să cultivăm sănătatea relațională. Știm, am râs și am plâns împreună, ne-am confruntat cu cele mai mari frici și am învățat să fim vulnerabili, iar asta vom face și pe viitor, pentru ca la sfârșitul

drumului să putem spune că am îndrăznit să iubim și să trăim cu orice preț.

Gânduri de final

Dragă luptătorule pentru iubire, îți mulțumesc că am parcurs împreună o nouă bucată din călătoria către o viață conștientă și trăită din plin. Nu știu exact cun) ești tu, dar eu mereu mă emoționez când ajung la finalul unei călătorii. De cele mai multe ori, obișnuiam să evit partea de final și să încep cât mai repede o altă călătorie. Acum însă, te invit să ne oprim amândoi preț de câteva momente, să respirăm conștient și să ne apreciem pentru drumul parcurs împreună. Este posibil să nu fi ajuns în tribul înțelepților relaționali încă, dar în mod cert, suntem pe acel drum și vreau să ne promitem unul altuia că nu ne vom abate. Oricât ar fi de greu sau de dificil, să ne încredem mereu în #puterearelațiilor și să alegem din nou și din nou curajul, compasiunea și conectarea.

Atât ne-a fost dat să călătorim împreună, însă fiecare dintre noi merită și poate să continue singur, să caute și alți luptători pentru iubire, să ne bucurăm de noi camarazi și să-i regretăm pe cei pierduți. Important este să ne reamintim că avem o viață care merită trăită din plin.

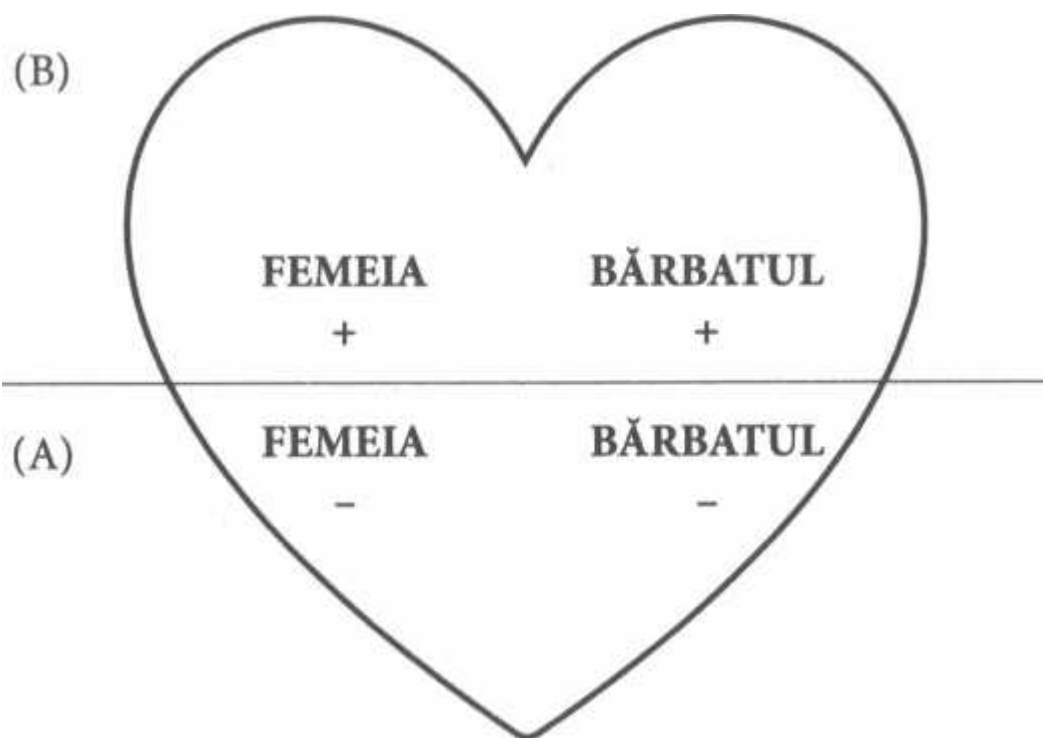
#REvoluțiaRelaționalăînRomânia a început - nimeni și nimic nu o mai poate opri!

FISE DE LUCRU

DESCOPERIND IMAGO

ÎNTR-O STARE DE RELAXARE și siguranță, reactualizează amintirile din copilărie despre persoanele care ți-au oferit

îngrijire/referință/atașament. Este important să te conectezi la copilul interior și să-ți reamintești de părinți (sau persoanele care te-au îngrijit), așa cum erau în copilăria ta; nu așa cum surit acum. În partea de sus a inimii, menționează caracteristicile pozitive ale acestora. În partea de jos, caracteristicile lor negative. Folosește adjective precum: „cald/ă“, „puternic/ă“, „rece“, „distant/ă“ sau expresii scurte, de genul: „niciodată prezent/ă“, „mereu prezent/ă“, „indisponibil/ă emoțional“.



(C): Ceea ce mi-am dorit și am avut mare nevoie în copilărie a fost: _____

FRUSTRĂRI DIN COPILĂRIE

ÎN PARTEA STÂNGĂ a tabelului menționează frustrări recurente în copilărie - de genul „nu eram ascultat/ă/ auzit/ă“, „nimeni nu știa că eram rănit/ă“, „trebuia să am grijă de părinți/frați“. În partea dreaptă, notează cum ai răspuns/reacționat la aceste frustrări: cum te-ai simțit și cum te-ai comportat (ce ai făcut).

--	--

Frustrări	Răspunsuri
	(E)

AMINTIRI POZITIVE

DESPRE COPILĂRIE

ÎN PARTEA STÂNGĂ a tabelului menționează amintiri pozitive din copilărie. Acestea pot fi momente specifice, de genul „vacanța de la mare din 1970” sau „sărbătorile de iarnă petrecute la bunicii de la țară”. În partea dreaptă, notează emoțiile pe care le asociezi acestor amintiri.

Amintiri	Emoții
	(D)

IMAGO ÎN VIAȚA MEA

FOLOSIND INFORMAȚIILE din fișele „Descoperind Imago” și „Frustrări din copilărie/Amintiri pozitive din copilărie”, completează lista de mai jos. Literele din paranteze corespund acestor fișe și îți vor indica unde să transcrii informația.

Încerc să atrag atenția unei persoane care este:

_(A)

Care aș vrea să fie mereu față de mine:

_(B)

Pentru a putea obține:

Și a mă simți:

‘_(D)

Dar mă împiedic singur/ă să obțin ceea ce-mi doresc, prin a:

_(E)

A = caracteristicile negative ale persoanelor de îngrijire din copilărie;

B = caracteristicile pozitive ale persoanelor de îngrijire din copilărie;

C = cele mai mari nevoi din copilărie și care nu au, fost satisfăcute;

D = emoțiile corelate cu amintirile plăcute din copilărie;

E = formele de răspuns/reacțiile la frustrările percepute.

BIBLIOGRAFIE

Anderson, G., și Nadel, J., *We - A manifesto for women everywhere*, Thorsons, 2017

Beck, A., *Iubirea nu este de ajuns*, Editura Trei, 2012.

Bowlby, J., *O bază de siguranță*, Editura Trei, 2011.

Brown, B., *Daring greatly*, Penguin Publishing, 2012.

Brown, B., *Darurile imperfecțiunii*, Editura Adevăr Divin, 2012.

Brown, B., *Ridică-te din propria cenușă mai puternic ca oricând*, Editura Adevăr Divin, 2015.

Brown, B., *Curajul de a fi vulnerabil*, Curtea Veche Publishing, 2016.

Chodron, P., *Împăcarea cu noi înșine*, Curtea Veche Publishing, 2015.

Damasio, A., *In căutarea lui Spinoza. Cum explică știința sentimentele*, Humanitas, București, 2010.

Dattilio, E., *Cognitive-Behavioral Therapy with Couples and Families*, The Guilford Press, 2010.

Dowrick, S., *The almost-perfect marriage*, Allen & Unwin, 2007

Frankl, V., *Omul în căutarea sensului vieții*, Meteor Press, 2009.

Fisher, H., *De ce el? De ce eu?*, Humanitas, 2013.

Fisher, H., *Miért szeretünk?*, Nyitot Kônymühely, 2010.

Fromm, E., *Arta de a iubi*, Editura Anima, 1995.

Gâspâr, Gy., *Copilul invizibil*, Curtea Veche Publishing, 2016.

Germer, C., *The mindful path to self-compassion*, The Guilford Press, 2009.

Gilbert, E., *Lecții de magie*, Humanitas, București, 2015.

Gilbert, P., *The compassionate mind*, Constable London, 2009.

Goleman, D., *Inteligența emoțională*, Curtea Veche Publishing, 2008.

Gottman, J., și Silver, N., *The seven principles for making marriage work*, Three Rivers Press, New York, 1999.

Gottman, J., *The marriage clinic*, W.W Norton & Company, 1999.

Gottman, J., și Gottman-Schwartz, J., *And baby makes three*, Crown Publishers, 2008.

Hanh, T., *Reconciliation, healing the inner child*, Parallax Press, 2010. Harris, R., *Act with love*, New Harbinger Publications, 2009.

Hayes, S. C., și Smith, S., *Noua terapie prin acceptare și angajament*, Editura Polirom, 2013.

Hayes, S. C., et. all. *Mindfulness and acceptance*, The Guilford Press, 2004.

Hendrix, H., *Keeping the love you find*, Pocket Books, 1995.

Hendrix, H., *Primește iubirea pe care o dorești*, Editura Herald, 2015.

Hendrix, H., și Hunt, H., *Dăruiește iubirea care vindecă*, Editura Herald, 2015.

Hendrix, H., și Hunt, H., *Împreună la bine și la greu*, Editura Povești de Pădărie, 2016.

Hendrix, H., și Hunt, H., *Receiving Love*, Atria Books, 2006.

Johnson, S., *Love sense*, Little, Brown and Company, 2013.

Johnson, S., *Hold Me Tight*, Little, Brown and Company, 2011.

Johnson, S., și Greenberg, L. S., *Emotionally Focused Therapy for Couples*, The Guilford Press, 2010.

Johnson, S., Whiffen, V. E., et all. *Attachment process in couple and family therapy*, The Guilford Press, 2006.

Jung, C.G., consemnat de Jaffe, A., *Amintiri, vise, reflecții*, Humanitas, București, 2010.

Kabat-Zinn, J., *Mindfulness pentru începători*, Editura Trei, 2016.

Kabat-Zinn, J., *Mindfulness zi de zi. Oriunde vrei să ajungi, acolo ești deja*, Editura Herald, 2014, p.33.

Kabat-Zinn, J., și Kabat-Zinn, M., *Mindfulness pentru părinți*, Editura Herald, 2015.

Lama, D., consemnat de Goleman, D., *Emoțiile distructive*, Curtea Veche Publishing, 2011.

Lama, D., și Tutu, D., *The book of joy*, Penguin Random House, 2016.

Lerner, H., *Marriage Rules*, Gotham Books, 2012.

Levine, A., și Heller., R. S., *Stilurile de atașament*, Editura ASCR, 2015.

Luquet, W., *Short-term couples therapy*, Routledge, 2007.

Malach-Pines, A., *Căile îndrăgostirii*, Editura Trei, 2005.

McGoldrick, M., *The Genograma Journey*, WW Norton & Company, 2011.

Miller, A., *Drama copilului dotat*, Editura Herald, 2013.

Perei, E., *Inteligența erotică*, Curtea Veche Publishing, 2016.

Pieper, M. H., & Pieper, W. J., *Dependența de nefericire*, Curtea Veche Publishing, 2009.

Rogers, C., *A deveni o persoană: perspectiva unui psihoterapeut*, Editura Trei, 2008.

Rown, T., *The little book of mindfulness*, Quadrille Publishing, 2013.

Siegel, D., *Pocket guide to Interpersonal Neurobiology*, WW Norton & Company, 2012.

Siegel, D., *The mindful therapist*, WW Norton & Company, 2010.

Siegel, D., *Vâltoarea minții*, Editura Herald, 2013.

Siegel, D., și Payne Bryson, *£, *Creierul copilului tău: douăsprezece strategii revoluționare de dezvoltare unitară a creierului copilului tău*, Editura For You, 2014.

Siegel, D., și Hartzell, M., *Parentaj sensibil și inteligent*, Editura Herald, 2013.

Siegel, D., și Payne Bryson, T., *Inteligența parentală*, Editura Povești de Pădărie, 2016.

Siegel. D., *The mindful brain*, WW Norton & Company, 2007.

Siegel., D., *Mindsight*, Oneworld, 2010.

Siegel, D., *Mind: a journey to the heart of human being*, Norton & Company, 20016.

Tôle, E., *Puterea prezentului: ghid practic*, Curtea Veche Publishing, 2011.

Williams, M., și Penman, D., *Cultivarea lucidității*, Editura Adevăr Divin, 2015.

Young, J., Klosko, J., și Weishaar, M., *Schema therapy: a practitioners guide*, The Guilford Press, 2003.

£

'PutereaRelațiilor

Dansul fricii

Cum să învingi anxietatea, frica și rușinea, ca să ajungi la cea mai bună și mai curajoasă versiune a ta

Harriet Lerner

De ce nu vrem iertarea?

Cum să vindeci marile trădări și micile supărări

Harriet Lerner

Viața în doi, când suntem trei

Cei mai importanți șase pași pentru a cultiva fericirea în cuplu, după ce apar copiii

John M. Gottman și Julie Schwartz Gottman

Împreună la bine și la greu

10 adevăruri salvatoare pentru relația de cuplu Harville Hendrix și Helen LaKelly Hunt

ft

ParentingConștient

Confesiunile unei mame imperfecte *Cum îți transformă copiii viața* Harriet Lerner

Curs online de parenting „Copilul invizibil”

(paginadepsihologie.ro) Gaspar György

Inteligența parentală

Disciplină dincolo de drame și haos emoțional Daniel J. Siegel și Tina Payne Bryson

'CeiCareȘtiu

Mintea

O călătorie spre centrul ființei umane

Daniel J. Siegel



Drumul de la tribul novicilor către cel al înțelepților este plin de provocări. Nu este vorba despre un traseu fizic, ci despre unul psihologic și spiritual, care necesită un angajament intenționat și susținut. Cu adevărat, este o călătorie a vindecării, creșterii și maturizării - proces care nu poate fi impus sau forțat; acesta ține de niște ale-géri personale și conștiente, care i se oferă fiecăruia dintre noi, însă doar cei cu mintea limpede văd și acceptă o asemenea aventură.